



LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT SUREVAN LAPSEN TUKENA

Ohjaajan materiaalia lasten sururyhmiin

**Heidi Peltola
Margareetta Vilppola**

**Opinnäytetyö
Tammikuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Sosiaali- ja terveysala

*Yksin en voi kivun matkaan lähteä. Ohjaat katseen
maasta kohti tähteä. Yksin en voi surun työhön
ryhtyä. Kuljet vierelläni. Kannat lyhtyä. Yksin en voi
nousta pelon laivasta. Olet, ystäväni, pala taivasta.*

(Anna-Mari Kaskinen)

Tekijä(t) PELTOLA, Heidi VILPPOLA, Margareetta	Julkaisun laji Opinnäytetyö			
	Sivumäärä 54 + 10	Julkaisun kieli suomi		
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka			
Työn nimi LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT SUREVAN LAPSEN TUKENA Ohjaajan materiaalia lasten sururyhmiin				
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma				
Työn ohjaaja(t) BACKMAN, Anne, RÄSÄNEN, Minna, KETOLA, Tuija ja LUNDAHL, Raija				
Toimeksiantaja(t) Jyvässeudun nuoret lesket ry				
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsitteli lapsen surua ja sen tukemista luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Käsittelimme lapsen surua vanhemman kuoleman näkökannalta. Työ oli luonteeltaan toiminnallinen ja koostui kahdesta osiosta. Toiminnallisesta osuudesta syntyi ohjaajan kansio Siipien suojassa – luovia ja toiminnallisia menetelmiä lasten sururyhmiin. Raportti osuus sisälsi teorian tietoa lapsen kehityksestä, surusta ja suremisesta sekä surevan lapsen tukemisesta. Pääpaino lapsen tukemisessa oli luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Jyvässeudun nuoret lesket ry:n kanssa ja tavoitteena oli luoda ohjaajan kansio yhdistyksessä toimiviin lasten sururyhmiin. Kansion harjoitukset perustuivat teorian tietoon sekä yhdistyksen työntekijöiden antamaan ohjaukseen ja arviointiin.</p> <p>Opinnäytetyöllä haluttiin kehittää lapsen surun kohtaamista ja sen käsittelemistä lapsilähtöisillä menetelmillä. Työn kautta haluttiin korostaa lapsen näkemistä aktiivisena surijana. Aikuisen ja vertaisen tukemana lapsella on paremmat mahdollisuudet selviytyä vanhemman kuolemasta.</p>				
Avainsanat (asiasanat) lapsen suru, luovat ja toiminnalliset menetelmät, sururyhmä, ohjaajan materiaali				
Muut tiedot Liitteenä ohjaajan kansio, 94 sivua.				

Author(s) PELTOLA, Heidi VILPPOLA, Margareetta	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 54+10	Language English
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title CREATIVE AND FUNCTIONAL WAYS TO SUPPORT MOURNING CHILD. Director's material for children's sorrow groups.		
Degree Programme Degree Programme in social services		
Tutor(s) BACKMAN, Anne, RÄSÄNEN, Minna, KETOLA, Tuija and LUNDAHL, Raija		
Assigned by Jyvässeudun nuoret lesket ry		
Abstract <p>The bachelor's Thesis concerned about the children's sorrow and it's supporting with the help of creative and functional methods. The work was functional and it consisted two sections. The functional part was born with the help of director's folder – creative and functional methods for children's sorrow groups. The report part included theory about children's development, sorrow, distress and the assistance for grieving child. The main weight in child supporting was on creative and functional methods.</p> <p>Thesis was made cooperation with Jyväskylän nuoret lesket ry and the goal was to create directors folder for the sorrow groups in association. Folder exercises were based on theory knowledge and the feedback from the associations' workers.</p> <p>Via the final thesis we wanted to develop and prepare children for facing the sorrow and handling it with methods that are child oriented. With this work we wanted to emphasize children as an active griever. With the help of adult and support person, the child has better changes to survive from parent's death.</p>		
Keywords Children's sorrow, creative and functional methods, sorrow group, directors material		
Miscellaneous Appendices; Directors folder, 94 pages.		

SISÄLTÖ

1 SIIPIEN SUOJASSA -KANSION ALKULÄHTEILLÄ	3
2 AIHEEN RAJAUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	5
3 LAPSEN KEHITYS IKÄVUOSINA 7-12	6
3.1 Kognitiivinen kehitys	7
3.2 Emotionaalinen kehitys	8
3.3 Lapsen kuolemakäsitys	9
4 VANHEMMAN KUOLEMA JA SURU	10
4.1 Vanhemman kuolema	10
4.2 Lapsen reaktiot vanhemman kuolemaan	12
4.3 Traumaattinen kriisi ja traumatyö	13
4.4 Surutyö	14
4.5 Mitä suru on?	15
5 LAPSEN TUKEMINEN SURUSSA	17
5.1 Tunteiden ilmaisemisen tärkeys	17
5.2 Lapsen selviytymisvoimavarat ja niihin tukeminen	19
5.3 Luovuus voimavarana	22
5.4 Luovat ja toiminnalliset menetelmät	23
5.4.1 Leikki	24
5.4.2 Liike	27
5.4.3 Musiikki	28
5.4.4 Sadut	30
5.4.5 Kirjoittaminen	31
5.4.6 Kuva	31
5.5 Vertaistukea sururyhmästä	33
5.6 Sururyhmän ohjaaminen	34
5.7 Sosiaaliohjaajan työ lasten sururyhmässä	37

6 SIIPIEN SUOJASSA – OHJAAJAN KANSIO.....	39
6.1 Ohjaajan materiaalin työstäminen.....	39
6.2 Ohjaajan materiaalin sisältö.....	41
6.3 Ohjaajan materiaalin visualisointi.....	43
6.4 Ohjaajan materiaalin arviointi ja palautteet	44
7 POHDINTAA JA TYÖN TULOKSIA.....	45
LÄHTEET.....	51
LIITTEET	
Liite 1. Välilehdet	54
Liite 2. Ohjaajan kansion kansikuvat.....	59
Liite 3. Arviointikaavake	61
Liite 4. Loppuarviointi	62
Liite 5. Ohjaajan kansio	63

1 SIIPIEN SUOJASSA -KANSION ALKULÄHTEILLÄ

Vanhemman kuolema on lapselle vaikea menetys. Lapsen elämästä häviää olemassaolon turvallinen pohja, kun vanhempi kuolee ja katoaa hänen maailmastaan. (Poiijula 2002, 146.) Lapsi tarvitsee surussaan aikuisen tukea, turvaa ja huolenpitoa. Koska surussa elävän perheen antama tuki lapselle ei ole aina riittävää, kodin ulkopuolelta tuleva apu on tärkeää. (Niku & Sarinko 2004, 4.)

Opinnäytetyömme, jonka aiheena on surevan lapsen tukeminen luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä, lähti liikkeelle syksyllä 2007. Tuolloin Jyvässeudun nuoret lesket ry:n työntekijät olivat yhteydessä Jyväskylän ammattikorkeakouluun ja ehdottivat sosionomiopiskelijoille opinnäytetyön tekemistä yhdistyksen tarpeisiin. Jyvässeudun nuoret lesket ry on vertaistukijärjestö. Sen tavoitteena on auttaa puolisonsa menettänyttä aikuista ja hänen perhettään selviytymään pahimmasta suruajasta sekä sen jälkeisestä ajasta. Yhdistyksellä on tällä hetkellä kaksi käynnissä olevaa projektia; Leskityön kehittäminen ja Arjen leski-perhetyö lapsille. Järjestön toimintaan kuuluvat muun muassa teemaillat, aikuisten illanvietet, aikuisten ja lasten yhteiset teatteri-illat sekä erilaiset retket. (Jyvässeudun nuoret lesket ry.)

Kiinnostuimme yhteistyöstä yhdistyksen kanssa ja tapasimme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n projektipäällikkö Anne Backmanin ja projektivastaava Minna Räsäsen. Keskustelimme heidän kanssaan yhdistyksen tarpeista sekä omista tavoitteistamme opinnäytetyön suhteen. Pohdimme, tulisiko työmme olemaan teoreettinen vai toiminnallinen opinnäytetyö. Itse halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, johon kuuluisi oleellisesti ohjaaminen ja luovuus. Yhdistyksellä oli puolestaan tarve saada käyttöönsä ohjausmateriaalia lasten sururyhmiin. Näin opinnäytetyömme tavoitteeksi muodostui tuottaa ryhmiä varten ohjausmateriaalia, jonka avulla lasta tuetaan surutyössä luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä.

Perehdyimme Mynttinen-Suonpään (2007) opinnäytetyöhön Tukea surevalle lapselle sekä Nikun ja Saringon (2004) opinnäytteeseen Ohjaa surevaa lasta. Kyseiset tutkimukset antoivat taustaa ja pohjatietoa opinnäytetyöllemme. Lapsen surun huomioiminen perhetyössä

on maassamme vielä verrattain uutta. Surua ja surutyötä koskevassa ajattelussa on kuitenkin viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtunut suuria muutoksia. Näillä muutoksilla on ollut merkittävä vaikutus siihen, että surevan lapsen tukemiseen ja tukimuotoihin on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Nikun ja Saringon tutkimuksessa ilmenee myös, että maassamme on jo herätty lapsen suruun ilmiönä. Käytännössä ilmiön esiin nostamisessa ja havainnollistamisessa ei ole tehty vielä riittävästi töitä. Suomessa ei ole olemassa sureville lapsille tarkoitettua järjestelmällistä tukimuotoa ja -toimintaa. Sureville lapsille tarkoitettujen vertaistuki ryhmien järjestäminen on satunnaista. (Mynttinen-Suonpää 2007, 21.)

Opinnäytetyömme ajankohtaisuus on noussut esille alusta alkaen, mutta perehdyttyämme kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, ymmärsimme sen todellisen merkityksen. Lapsen surutyötä sekä lapsen surun kohtaamiseen tarvittavia menetelmiä on tutkittu ja kehitetty liian vähän. Maassamme on tarvetta lapsilähtöiseen ohjausmateriaaliin.

Opinnäytetyömme ei edusta perinteistä opinnäytetyötutkimusta vaan se on luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyöprosessimme on keskittynyt olemassa oleviin teorioihin, joiden pohjalta meille on muodostunut tietoperusta ja näkemyksiä lapsen surusta ja sen käsittelyyn soveltuvista luovista toiminnallisista menetelmistä. Olemme rajanneet työssämme lapsen surun käsittelyn tilanteeseen, jossa lapsi on menettänyt vanhemman. Opinnäytetyöhömme ovat vaikuttaneet omat henkilökohtaiset surukokemuksemme sekä erityisesti omien lasten surun mukana eläminen. Tämä on tuonut tiedolle uutta ulottuvuutta ja surun olemuksen syvempää ymmärtämistä.

Opinnäytetyömme koostuu toiminnallisesta osuudesta sekä raportointiosuudesta. Toiminnallisessa osuudessa olemme luoneet lasten sururyhmän ohjaamiseen tarkoitetun materiaalin 7- 12 -vuotiaille lapsille. Toteutustapana ohjaajan materiaalissa on kansio. Ohjaajan kansio on suunniteltu ja tarkoitettu ammattilaisille, joilla on kokemusta tai koulutusta lapsiryhmän ohjaamisesta ja tuntuma surevaan lapseen. Ohjaajan kansio ei näin ollen sisällä juurikaan teoretietoa vaan paino on luovilla ja toiminnallisilla esimerkkiharjoituksilla. Kirjalliseen raporttiin olemme koonneet mielestämme tärkeimmän ja oleellisimman perustiedon.

Toivomme Siipien suojassa -kansion olevan ohjaajaa innostava sekä käytännönläheinen väline sururyhmätoiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Haluamme opinnäytetyömme kautta antaa oman panoksemme surevan lapsen tukemiseksi tehtävään työhön, joka on psykososiaalista sekä ammatillisen näkemyksemme mukaan myös sosiokulttuurista työtä. Sosionomin tulee nähdä työnsä yksilöihin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan vaikuttavana työnä. Suru on yksilöllinen kokemus. Sen lisäksi suru on kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ilmiö.

2 AIHEEN RAJAUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, toiminnallinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu, vaikkei se noudata perinteistä tutkimuksellista kaavaa. Opinnäytetyömme pyrkii vastaamaan kysymykseen: Millainen luova ja toiminnallinen ohjaajan materiaali auttaa 7-12 – vuotiasta lasta surun käsittelyssä?

Tähän kysymykseen vastataksemme ja sen pohjalta ohjaajan materiaalia suunnitellaksemme, meidän tuli perehtyä lasten suruun liittyvään teorial tietoon. Lasten sururyhmän ohjaajalta vaaditaan persoonallisen soveltuvuuden lisäksi teoriapohjaa, joka pitää sisällään tietoa lapsen kehitysvaiheista, kuolemakäsityksestä, suremistavoista ja -oireista (Dyregrov 1993, 7.) Tämän vuoksi työmme teoreettinen osuus muodostui lapsen kehityksestä, vanhemman kuolemasta, kriisiin ja suruun liittyvästä teoriasta sekä lapsen tukemisesta.

Opinnäytetyössämme käsitellään lapsen surua tilanteessa, jossa lapsi on menettänyt isän tai äidin tai molemmat vanhempansa. Rajasimme lapsen surun tällä tavalla, koska Jyväskylän nuoret lesket ry:n toiminnan tavoitteena on kehittää leskiperhetyötä.

Opinnäytetyössämme olemme rajanneet kohderyhmäksi 7-12 -vuotiaat lapset. Alun perin kohderyhmämme oli tarkoitus olla 7- 9 -vuotiaat lapset, mutta pohdintamme jälkeen päädyimme nostamaan ikää 12 -ikävuoteen. Päädyimme tähän rajaukseen, koska kirjallisuuslähteissämme tämä ikäryhmä nousi yleisesti esille. Tätä ikävaihetta kutsutaan keskilapsuudeksi. Sosiokulttuurisen suuntautumisemme mukaan painotimme työskentelyssämme

luovia ja toiminnallisia menetelmiä ja sosiaalisen vertaistuen merkitystä. Koulutuksemme myötä omaamme tiedot ja taidot sosiaalisesta tuesta ja toiminnallisista menetelmistä riittävät parhaiten leikki-ikäistä vanhempien lasten kanssa työskentelyyn. Pienempi lapsi kaipaa enemmän hoivaa, kun taas kouluikäinen lapsi kaipaa enemmän toveruutta ja vertaistukea. Kouluiässä ikätovereiden merkitys nousee uuteen asemaan ja lapsi on kykeneväisempi toimimaan ryhmässä. Lasten sururyhmätoiminnassa kouluikäinen saa vertaistukea. Kouluiässä lapsi uskaltaa ja pystyy käsittelemään vaikeita tunteita ja asioita ryhmässä aikuisen tukemana.

Halusimme tässä työssä rajata lapsen surun käsittelyn nimenomaan luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin, sillä lapselle on luontaista ilmaista itseään ja käsitellä asioita toiminnan kautta. Luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat monipuoliset mahdollisuudet tunteiden ja oman sisäisen maailman käsittelyyn. Tätä kautta itsetunto nousee ja minäkuva selkiintyy.

Valitsimme ohjaajan materiaaliin luovista ja toiminnallisista menetelmistä juuri tietyt menetelmät. Teorioissa esille nousivat leikki, liike, musiikki, sadut, kirjoittaminen, kuvataide ja draama. Päätimme jättää draaman pois, koska me itse emme ole perehtyneet ja käyttäneet kyseistä menetelmää niin paljon kuin edellä mainittuja muita menetelmiä. Työskentelyssä kannattaa käyttää itselle tuttuja luovia menetelmiä.

3 LAPSEN KEHITYS IKÄVUOSINA 7-12

Lapsen kehitys voidaan jakaa karkeasti eri osa-alueisiin seuraavalla tavalla: fyysinen kehitys, psyykkinen kehitys ja sosiaalinen kehitys. Käytännössä nämä kehityksen osa-alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Lapsen kehityksessä on suremisen näkökulmasta keskeisessä roolissa psyykkisen kehityksen osa-alue, johon kuuluvat kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys.

3.1 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen eli tiedollisten toimintojen kehitys liittyy lapsen tiedonkäsittelyyn kuten havaitsemiseen, ajatteluun, muistiin, oppimiseen ja kieleen (Anttila, Eronen, Kallio, Kaninen, Kauppinen & Salo 2007, 14). Lapsen ajattelu avartuu oleellisesti kouluiän kynnyksellä. Hänen ajattelunsa muuttuu realistisemmaksi ja lapsi pystyy paremmin sitoutumaan todellisuuteen. Tällöin lapselle selkiytyy käsitys siitä, mitä menneisyys ja tulevaisuus tarkoittavat. Hän ei voi enää suojautua mielikuvituksensa avulla elämän realiteeteilta samalla tavalla kuin ennen. Uudet asiat tulvivat mieleen ja hänen on vähitellen hyväksyttävä, että elämän tosiasiat koskevat myös häntä. Lapsi alkaa ymmärtää, että kuolema liittyy elämään. (Jarasto & Sinervo 1998, 39, 234.)

Lapsi ymmärtää 7 - 9 -vuoden iässä, että kuolema on väistämätön. Vaikka lapsi hyväksyy kuoleman kognitiivisesti, kapinoi hän tunteilla. Tässä iässä lapsi ei yleensä avoimesti hyväksy eikä kiellä omaa kuolemaansa vaan uskoo kuoleman välttämisen mahdollisuuteen. Lapsi ymmärtää kuitenkin, että läheiset voivat kuolla odottamatta. Tässä iässä lapsen mielikuvat personoituvat luurankoihin, kummituksiin ja aaveisiin, joista hän yleensä kertoo avoimesti. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 91.)

Yli 10-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtää abstrakteja asioita ja tajuaa myös oman kuolevaisuutensa. Kuolema ei siis ole lapselle enää ulkoinen ja väistettävissä oleva ilmiö. Hän ikään kuin kognitiivisesti hyväksyy suremisen. Lapsen ymmärtäessä kuoleman väistämättömyyden, universaalisuuden ja lopullisuuden, hänen käsityksensä on lähellä aikuisen käsitystä kuolemasta. Lapsi pystyy ajattelemaan myös ihmisen henkisen kuolemattomuuden ja uskoo siihen. (Mts. 91.)

Nuorempana lapsi on ollut varma siitä, että omat vanhemmat ovat aina olemassa, tapahtuipa mitä tahansa. Nyt lapsi tietää, että kaikki kuolevat, myös hänen rakkaansa. Kuolema tulee näin lähemmäksi, eikä lasta voi lohduttaa peittelyllä tai epärehellisyydellä. Tässä ikävaiheessa lasta auttaa todellisuuden kohtaamisessa se, että hänen minänsä rajat ovat jo vahvistuneet ja hänen on turvallisempaa pohtia asioita syvällisemmin kuin aikaisemmin. (Jarasto & Sinervo 1998, 234.)

Kouluiässä lapsi alkaa ymmärtää, että elämään liittyy väistämättä myös suru ja luopuminen. Hän voi joutua kokemaan läheisensä kuoleman. Lapselle vanhemman kuolema on aina traumaattinen kokemus. Kuolema herättää lapsessa vihaa, turvattomuutta, avuttomuutta ja syyllisyyttä. Lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa ja pohtimista selviytyäkseen näiden tunteiden kanssa. On tärkeää, että lapsi saa työstää asioita ja ilmaista itseään omalla tavallaan sanoin, leikein ja piirtäen. Jos hän ei saa työstää sitä läpi, hän saattaa juuttua kehityksessään siihen vaiheeseen, joka hänellä oli menossa menettäessään vanhempansa. Vanhemmasta irti kasvaminen vaatii lapselta paljon voimavaroja. (Mts. 236 - 237.)

3.2 Emotionaalinen kehitys

Kouluiässä lapsen elämä muuttuu myös tunne-elämän osa-alueella. Tässä ikävaiheessa koululla ja siihen liittyvillä asioilla on suuri merkitys lapsen emotionaaliselle kehitykselle. Pyrkimys yhä laajempaan itsenäistymiseen kuvaa keskeisimmin kouluikäisen lapsen tunne-elämän kehitystä. Lapsi pyrkii itsenäistymään niin uuden oppimisesta kuin kavერიpiiristä saatujen kokemusten avulla. (Himberg, Laakso, Näätänen, Peltola & Vidjeskog 1998, 28.)

Tunne-elämän kehitys on yhteydessä oman itsensä tietämiseen, tuntemiseen ja oman identiteetin löytämiseen. Kouluiässä lapsen itsetietoisuus on vielä orastavaa ja hänen itsetuntonsa on arka. Tällöin lapsi alkaa entistä enemmän tiedostaa itseään sen myötä, mitä hän kokee osaavansa, tietävänsä ja pystyvänsä oppimaan. Lapsen itsearvostuksen kehittymiseen vaikuttavat suuresti kokemukset omasta oppimisesta ja menestymisestä. Kouluikäisen on tärkeää saada palautetta toiminnastaan ja oppimisestaan. Sen kautta kouluikäinen lapsi omaksuu erilaisia käsityksiä omista kyvyistään ja taidoistaan. Mm. opettajan antama tunnustus koulutyöstä, vanhempien kiitos ja moite tai kavereiden ihailu ja iva vaikuttavat hyvin voimakkaasti lapsen tunnemaailmaan. Kouluiässä lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia, kiitosta ja kannustusta, mutta myös epäonnistumisia on tärkeää oppia sietämään. Ne kasvattavat lasta tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan väistämättömiä elämän pettymyksiä. (Mts. 28, 72 - 73.)

Tunteiden ilmaiseminen ryhmässä on kouluun menevälle lapselle yksi uusi oppiaine. Lapsen on siirryttävä avoimesta tunteen ilmaisusta kohti tunteiden hallitsemista. Kun lapsen ryhmätoiminta muuttuu iän mukana järjestäytyneemmäksi, myös hänen pyrkimyksensä kontrolloida käytöstään ja tunteitaan lisääntyy. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 20, 22.) Kouluikänsä tullessaan lapsi oppii tuntemaan itsensä entistä paremmin ja alkaa perustella tekojaan tunteillaan ja persoonallisuudellaan. Tällöin myös lapsen kyky psyykkiseen itsesäätelyyn lisääntyy. (Anttila ym. 2007, 119 - 120.)

Lapselle on tärkeää kokea, että hänen tunteensa ovat sallittuja. Näin lapsen tunne-elämä säilyy rikkaana ja elinvoimaisena. Lapsi saa surra ja riemuita, vihata ja rakastaa ilman, että aikuinen säätelee mikä on sopivaa ja mikä ei. Jos lapsi oppii pelkäämään ja häpeämään omia tunteitaan, hän pelkää ja häpeää myös muiden tunteita. Silloin lapsi ei uskalla lähestyä toista avoimin mielin. Oppiakseen empatiaa lapsi tarvitsee tietoa ja elämyksiä tunteiden maailmasta. Itsetunto ja empatia liittyvät kiinteästi toisiinsa. Itsetunnoltaan terve ja luottavainen lapsi kykenee aitoihin ihmissuhteisiin ja empatiaan sekä on myös valmiimpi liittymään ryhmään. (Mts. 59, 62 - 63.)

3.3 Lapsen kuolemakäsitys

Lapsi ymmärtää kuoleman yksilöllisen kehityksen mukaisesti. Ajattelun kehityksen keskenäisyys, tiedon ja elämäkokemuksen puute vaikuttavat kykyyn ymmärtää kuolemaa ja rajoittavat surussa selviytymistä. Kehityksen myötä lapsen käsitys kuolemasta muuttuu konkreettisesta kohti abstraktia. (Poiijula 2007, 94 - 95.)

Soile Poiijulan (2007) mukaan seitsemästä kahteentoista vuotiaat lapset ovat kiinnostuneita kuolemasta. Heidän käsityksensä ovat konkreettinen ja realistinen. Tämän ikäiset lapset alkavat ymmärtää, että kuolema on lopullinen, väistämätön, henkilökohtainen sekä universaalinen eli koskee kaikkia ihmisiä ja kaikkea elollista. Tietoisuus oman kuoleman mahdollisuudesta ja kuoleman peruuttamattomuudesta aiheuttaa lapselle tuskaa ja pelon tunteita. Menettämisen pelko tekee elämästä vaarallisempaa. Lapsi saattaa reagoida pel-

koon psykosomaattisilla oireilla saadakseen ahdistukseensa huomiota. Hän saattaa vältellä kuoleman ajattelemista, koska pelkää sitä niin paljon. (Mts. 96 - 97.)

Lapsi tarvitsee vähintään kolme asiaa ymmärtääkseen mitä kuolema on. Ensimmäisenä käsitteenä on universaalisuus, mikä tarkoittaa, että kuolema ei valikoi kohteitaan, vaan kaikki elollinen kuolee. Toisena tärkeänä asiana on kuoleman pysyvyys ja palautumattomuus; rukoileminen ja hyvä käytös eivät tuo rakasta ihmistä takaisin. Kolmantena seikkana on ruumiin toimimattomuus, kuollut ei voi palella tai tuntea kipua. Lapselle on toistettava näitä kolmea seikkaa kehityksen edetessä ja uusien kuoleman tapauksia kohdatessa. (Mts. 98.)

Kuoleman ymmärtämiseen kuuluu myös kausaalisuuden ja elämän jatkuvuuden hahmottaminen. Nämä kehittyvät lapsilla iän myötä. Yli seitsemän vuotiaat alkavat hahmottaa eri tekijöiden keskinäisiä yhteyksiä. Lapsi ymmärtää, että kuolema johtuu erilaisista asioista ja voi tapahtua eri tavoin. Vaikeinta on ymmärtää kuoleman aiheuttama muutos ulkonäössä. Tämä ymmärrys kehittyy viimeisenä ja viimeistään 12. ikävuoteen mennessä. (Mts. 98.)

4 VANHEMMAN KUOLEMA JA SURU

4.1 Vanhemman kuolema

Ennen täysi-ikäisyyttä noin joka kahdeskymmenes lapsi menettää vanhempansa. Vanhemman kuoleman myötä lapsi menettää ihmissuhteiden ja turvallisuuden tunteen perustan. (Poiijula 2002, 146.) Tässä tilanteessa lapsi kokee usein itsensä hylätyksi ja petetyksi samalla kun hän menettää ihmisen, jonka lohdutusta hän eniten tarvitsisi. Vanhemman voidaan ajatella olevan osa lapsen persoonallisuutta, jolloin vanhemman kuollessa myös pala lapsesta kuolee. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 13.)

Vanhemman kuoleman myötä häviää perhe sellaisena kuin lapsi on sen aiemmin tuntenut. Perhesysteemi joutuu epätasapainoon, jolloin perheen jäsenten roolit ja rutiinit menevät sekaisin. (Poijula 2002, 147.) Jäljelle jääneen vanhemman on huolehdittava sekä isän että äidin tehtävistä ja usein osa vastuunkannosta siirtyy myös lapselle (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 13). Roolien uudelleen löytyminen ja tasapainon palautuminen perheessä kestää pitkään (Poijula 2002, 147).

Kun lapsi menettää toisen vanhemman, menettää hän usein psyykkisesti myös toisen vanhempansa joksikin aikaa. Suru sitoo jäljelle jäävän vanhemman voimavarat lapsen ulottumattomiin. Vanhempi voi olla niin surullinen ja ahdistunut ettei pysty antamaan lapselle riittävästi aikaa ja lohdutusta. Tällöin lapsi voi joutua perheessä auttajan ja lohduttajan rooliin. (Holm & Turunen 2005, 21.)

Menettäessään isän tai äidin, lapsi voi alkaa pelätä toisen vanhemman menetystä tai omaa kuolemaansa. Hän saattaa vahtia läheisiään ja huolestuu heidän ollessa näköyhteyden ulottumattomissa. Lapsella on luontainen tarve ihaillla vanhempansa ja kokea hänet voimakkaana ja hyvänä. Kun lapsi ei voi enää konkreettisesti kokea toisen vanhempansa hyvyyttä ja voimaa, tuntee hän itsensä huonoksi ja avuttomaksi. Tällöin lapselle on tärkeää saada kokea välittömästi korvaavan vanhemmuuden antamaa tyydytystä ja huolenpitoa. Myös lapsi tarvitsee kohteen omille tunteilleen. (Poijula 2002, 147.)

Lapsen menettäessä yhtä aikaa molemmat vanhempansa tai muusta syystä ainoan huoltajan ja rakkaan ihmisen on se hänelle erityisen rankka kokemus. Orvoksi jääneen lapsen elämässä on tällöin edessä suuria muutoksia, jotka aiheuttavat lisää stressiä. Lapsi saatetaan esimerkiksi sijoittaa vieraiden ihmisten huostaan. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 14.) Lapsen menettäessä molemmat vanhempansa korostuu läheisverkoston, isovanhempien, aikuisten sukulaisten, opettajien ja muiden läheisten aikuisten osuus turvan ja lohdutuksenantajana (Holm & Turunen 2005, 21).

Lapsi voi joutua kohtaamaan vanhemman kuoleman joko äkillisesti tai esimerkiksi pitkän sairauden seurauksena. Vanhemman sairauden aikana lasta voidaan valmistaa kuoleman kohtaamiseen ja pitää häntä tietoisena sairauden vaiheista. Lapselle on erittäin traumaattista, jos vanhempi kuolee väkivallan seurauksena. Varsinkin toisen vanhemman ollessa

tekijä. Kuolleen vanhemman viimeinen tapaaminen on usein varsin merkityksenkäs muisto lapselle. Vainaja saattaa pysyä lapsen mielessä voimakkaammin kuin monien aikuisten. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 14.)

4.2 Lapsen reaktiot vanhemman kuolemaan

Lapset reagoivat hyvin eri tavoilla saadessaan tietää isän tai äidin kuolemasta. Siinä missä jotkut lapset eivät pysty keskustelemaan tai toimimaan, toiset taas käyttäytyvät niin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Menetykseen ja reaktioihin vaikuttaa merkittävästi, millainen suhde kuolleeseen vanhempaan on ollut. Mitä läheisempi suhde, sitä voimakkaampi ja pitkäkestoisempi koko suruprosessi on. Lapsen tavallisimpia välittömiä reaktioita ovat sokki ja epäusko, pelko ja vastustus, välinpitämättömyys ja lomaantuneisuus sekä tavallisten toimien jatkaminen ennallaan. (Dyregrov 1993, 17.)

Osa lapsista reagoi rajusti ja he muuttuvat välittömästi lohduttomiksi. Erityisesti pienet lapset reagoivat kieltämällä totuuden. He saattavat pitää itsepuolustavasti kiinni omasta käsityksestään saadakseen tuskaa tuottavan asian pysymään loitolla. Lapsi voi ilmaista kauhunsä ja epäilynsä sanomalla ”se ei voi olla totta” tai ”sinä olet väärässä.” (Mts. 17.)

Osa lapsista taas muuttuu apaattiseksi ja heidän tunteensa lomaantuvat. Varsin monet suru-uutisen kuulleista lapsista jatkavat kuitenkin hetken päästä omia puuhiaan rutiinimaisesti. Lapsi etsii turvaa tutuista asioista maailman muuttuessa ympärillä sekasortoiseksi. (Mts. 17 - 18.)

Reaktiot menetykseen voivat olla alussa myös vähäiset. Aikuisia voi hämmentää ja huolestuttaa, jos lapsi ei heti itke tai näytä voimakkaita tunteita. Tämä on kuitenkin luonteenomainen järkytysreaktio niin lasten kuin aikuistenkin kohdalla. Lapsi pystyy kestävään kovan koettelemuksen omaksumalla tapahtuman vähitellen. (Mts. 17 - 18.)

Lasten toiminatamallit voivat siis vaihdella paljon, ja on muistettava, että perheen jokainen lapsi reagoi yksilöllisellä tavalla vanhemman menetykseen. Lapsella, joka pitää surua

sisässään, voi olla vähintään yhtä suuri tarve saada tukea kuin lapsella, joka ilmaisee suruaan selvemmin ulospäin. (Mts. 18.)

4.3 Traumaattinen kriisi ja traumatyö

Vanhemman kuolema on lapselle traumaattinen kokemus. Kehitys ja valmiudet ovat riittämättömät käsittelemään kyseistä asiaa. Menetykokemus aiheuttaa traumaattisen kriisin, joka määritellään psykoanalytikko Johan Cullbergin mukaan psyykkiseksi tilaksi, jossa ihminen kohtaa jotain, mikä uhkaa hänen ruumiillista -ja sosiaalista olemassaoloaan sekä turvallisuuttaan. Tässä psyykkisessä tilassa yksilön aiemmat kokemukset eivät riitä selittämään tapahtunutta. Psykettä on vaikea hallita. Traumaattinen kriisi on äkillinen, enustamaton, kontrolloimaton ja epätavallisen voimakas tunne. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 8.)

Traumaattinen kriisi etenee Cullbergin (1977) kriisiteorian vaiheiden mukaisesti; on sokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Kaikissa vaiheissa on yleisesti tyypillisiä reaktioita ja tunteita, joita joutuu käsittelemään rakkaan ihmisen kuoleman jälkeen. (Mts. 8.)

Traumaattisen kriisin syvyyteen vaikuttavat monet eri tekijät. Merkittävänä vaikuttavina seikkoina huomioidaan kuolinsyy, lapsen saama tieto tapahtumasta sekä lapsen mahdollinen läsnäolo tapahtumapaikalla. Kyseiset tekijät, lapsen yksilölliset selviytymiskeinot ja saatavilla oleva tuki kriisissä vaikuttavat siihen, kehittykö lapselle traumaattisia jälkireaktioita eli post-traumaattisia stressireaktioita (PTSD) vai voidaanko reaktioita pitää tavallisina surureaktioina. (Mts. 8 - 9.)

Post-traumaattinen stressireaktio merkitsee traumaperäistä stressihäiriötä, jossa ihminen juuttuu reaktiovaiheeseen. Reaktiovaiheeseen juuttumisessa ihmisen reaktiot ja oireet jäävät päälle. Tällöin pakonomaiset ja tahdosta riippumattomat mielikuvat toistuvat lapsen ajatuksissa. Mieli- ja muistikuvat voivat olla tuoksua, tunnetiloja, ääniä tai liikekuvia. Ne voivat syntyä tilanteissa, jotka muistuttavat läheisen ihmisen kuolemasta. Lapsi

saattaa vältellä traumasta muistuttavia tilanteita, muistojen käsittelyä ja jatkaa elämäänsä kuin mitään ei olisi tapahtunut. Traumaattisten jälkireaktioiden läpikäymistä sanotaan traumatyöksi (Mts. 8 - 9.)

Lapsen on vaikea puhua traumasta, vaikka se esiintyykin hänen painajaisissaan ja leikeissä. Traumatyön aikana lapsi kokee ahdistusta, pelkoa, ja masennusta, mutta ei kykene tunnistamaan eikä ilmaisemaan tunteitaan. (Erkkilä, Holmberg, Niemelä & Ylönen 2003, 62.)

4.4 Surutyö

Traumatyö ja surutyö ovat kaksi eri psyykkistä prosessia ja siksi ne tulee määritellä myös erikseen. Surutyö on lapselle traumaattisen tilanteen ja menetyksen realistista ymmärtämistä. Muistikuvat kuolleesta ovat todellisia ja koetaan elävästi. Tällöin suruun liittyvä trauma on tiedostettu. Surutyö on tunteiden ja järjen sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen. Lapsen on työstettävä menetystä ja siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Surutyötä tekevä lapsi etsii lohduttavia muistoja rakkaasta kuolleesta ja on valmis käsittelemään tapahtunutta. Lapselle surutyö merkitsee kivuliasta löytöretkeä itseensä sekä pohdintaa uusien menetyksien ja uhkien mahdollisuudesta. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 9.)

Surutyö on surevan ja kuolleen välisen läheisen siteen ylläpitämistä sekä konkreettista suhteesta luopumista. Sureva on tuskallisen tietoinen siitä, ettei kuollut voi tukea häntä enää. Tämän tiedostaessaan sureva taantuu ja hajaantuu. Vaihetta seuraa ajan kuluessa uudelleenorganisoiduminen ja kuoleman tosiasian myöntäminen. Suri tunnistaa surutyön aikana monet kuolleen ominaisuudet ja saattaa muuttaa ne toiminnoiksi ja teoiksi itselleen. Siksi onnistunut surutyö voi rikastuttaa surevan persoonallisuutta. (Poijula 2002, 77.)

Suru- ja traumatyön suhde on hyvin läheinen. On vaikea määritellä milloin menetys on johtanut traumaan ja milloin normaaliin suruun. Surun vaiheet ja traumaattisen kriisin

vaiheet ovat hyvin samanlaiset. (Mts. 77.) Sururyhmän ohjaajan on tiedostettava suru- ja traumatyön ero, jotta hän osaisi tukea traumaattisista stressireaktioista kärsivää lasta oikein ja tarvittaessa ohjata hänet terapiaan.

4.5 Mitä suru on?

Suru on tunne, joka on osa elämää ja aina läsnä eri muodoissaan. Se voi aiheutua monesta eri tekijästä kuten läheisen kuolemasta, avioerosta, taloudellisesta katastrofista tai sairaudesta. Surun syy vaikuttaa olennaisesti siihen, miten suru koetaan. Suru on yleismaailmallinen kaikissa ikäryhmissä ja kulttuureissa oleva asia. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 4, 9.)

Kuoleman jälkeistä surua on tutkittu historiassa monista eri lähtökohdista. On selvitetty mm. surun seurauksia, vaiheita ja kulkua. Tutkimusten pohjalta on syntynyt joukko kilpailevia suruteorioita, joiden ansiosta on voitu tunnistaa, kuvailla, ennustaa ja kontrolloida surun kokeneiden käyttäytymistä ja nimetä surun voimakkuuteen vaikuttavia seikkoja. (Mts. 6.)

Nykyään surua ei enää määritellä yleisesti ja yksin oireiden perusteella vaan on siirrytty enemmän surun yksilölliseen määrittämiseen. Poijula (2002, 23) on tuonut esiin uuden surukäsityksen, joka perustuu kiintymyssuhteeseen. Sen mukaan sureva säilyttää jatkuvan kiintymyssuhteen kuolleeseen ja rakentaa menetetyn kiintymyssuhteen tilalle uuden sisäisen mallin mieleensä. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 11, 13.)

Erjannin (1999) väitöstutkimuksessa oleva uusi suruteoria korostaa luopumista surun ytimenä. Erjannin teoria perustuu surevien haastatteluista saatuihin surua kuvaaviin havaintoihin. Uusi suruteoria kuvastaa mielestämme hyvin surun kokonaisvaltaisuutta. Siinä nähdään, että fyysinen ja sosiaalinen toiminta ovat yksi surua säätelevistä asioista. Andersonin ja Dimondin (1995) mukaan harrastaminen ja osallistuminen ovat surijalle keino hallita emotionaalista tuskaa. Fyysinen ja sosiaalinen toiminta voivat lisätä tai vähentää surun voimakkuutta. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 59.)

Erjannin uutta suruteoriaa pidetään laajana, koska surevan surukokemus tuodaan kokonaisuudessaan esille. Teorian mukaan luopuminen on surijan yksityinen kokemus, jonka sisälle kukaan ei voi päästä suoraan. Se on henkilökohtainen tunne, jota joudutaan tulkitsemaan. Uusi suruteoria korostaa luopumisen ja surun vuorovaikutuksellisuutta. Aikaisemmin surijaa pidettiin irrallisena ja yksin surevana, vaikka sureva ja hänen läheisensä merkitsevät kokonaisuutta. Nyt luopuminen nähdään aina suhteessa perheeseen, yhteisöön, yhteiskuntaan ja globaaliin maailmaan. Sureva ja lähipiiri muodostavat kokonaisuuden, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa. (Mts. 79 - 84.)

Oman kokemuksemme mukaan suru erottaa perheen jäseniä toisistaan. Eroa koetaan, vaikka menetys koskee koko perhettä. Perheen voi olla vaikea yhdessä jakaa surua niin, että se olisi tukevaa. Usein perheen jäsenet suojelevat toisiaan, koska eivät halua lisätä toisen tuskaa. Tulisikin miettiä, kuinka yhteiskunnassamme tuetaan perhettä kokonaisuutena surun kohdatessa.

Kirjassa Surevan lapsen kanssa (2003) Martti Lindqvist pohtii surua lapsen näkökulmasta. Hän sanoo sen olevan tavallaan lapsen maailmaan kuuluva asia. Aikuinenkin taantuu usein omassa surussaan palaten lapsen tunteisiin ja muistoihin. Suru löytää kaikupohjaa hyvin usein aiemmista surun kokemuksista ja näin ollen uuden surun kohdatessa käsitellään myös monia aikaisempia suruja. (Erkkilä ym. 2003, 9.)

Lapsi suuntautuu luonnostaan eteenpäin. Surunkin keskellä lapsi tarttuu usein konkreettiseen arkeen, ihmissuhteisiin ja toimintaan. Lapselle olisi hyvä, jos hänellä olisi myös kodin ulkopuolisia aikuisia, jotka voisivat vähän etäämmältä seurata lasta ja ottaa vastaan sellaisia asioita ja tunteita, joita hän ei halua läheisimmille aikuisille ilmaista. (Mts. 10.) Tämän näkemyksen mukaan sururyhmätoimintaa voidaan pitää todella tärkeänä surusta selviytymiseksi.

Suru itsessään on tärkeä ja luonnollinen tapahtumasarja. Se käynnistyy ihmisessä yleensä spontaanisti, kun hän on kokenut elämässään suuren menetyksen. Voidaan ajatella, että surun tehtävänä on mahdollistaa elämän jatkuminen muuttuneissa olosuhteissa. (Mts. 9 -

10.) Lapsen on ymmärrettävä ja hyväksyttävä suruun liittyvät asiat, mikä tapahtuu ajan kuluessa ja suruprosessin ansiosta.

5 LAPSEN TUKEMINEN SURUSSA

5.1 Tunteiden ilmaisemisen tärkeys

Tunteiden läsnäolo surutyössä on vahva. Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta hänen tulee osata ilmaista ja ymmärtää erilaisia tunteita. Tunteita käsitellään opinnäytetyömme toisessa osiossa eli Siipien suojassa - kansiossa ja siellä olevissa harjoituksissa. Tunteet ovat olleetkin kansiomme harjoituksia tärkein määrittävä tekijä. Tiedämme yleisesti, että suomalaiset ovat heikkoja ilmaisemaan tunteitaan avoimesti. Suomalaisella kasvatuksella on pitkä historia, joka näkyy tähän päivään saakka. Lasta voidaan kasvattaa tunteiden ilmaisemiseen, mutta on tiedossa, että lasta ei vieläkään riittävästi rohkaista ja tueta tällaiseen käyttäytymiseen. Kuinka lapsi sitten osaa ilmaista tunteitaan kohdatessaan vanhemman kuoleman?

Historiamme koti- ja koulukasvatus eivät ole riittävästi tiedostaneet lapsuuden kokemusten perustavanlaatuista merkitystä ihmisen tunne-elämän kehityksessä. Usein suomalaisilla tunteiden ilmaiseminen onkin vaikeaa ja torjuttua. Taustalla voi vaikuttaa lapsuuden kielteiset kokemukset tunteiden ilmaisemisessa. Tällaiset kielteiset kokemukset ilmenevät myöhemmin eriasteisina tunne-estoina ihmissuhteissa. Aitojen sanallisten tunteiden viestiminen on monelle ihmiselle vaikeaa. Ihmiset kuitenkin sisimmässään tuntevat suurta tunnetarvetta, niin sanottua tunnenälkää. (Jalovaara 2005, 105.)

Lapsi saattaa mutristaa suutaan, mutta näkymättömänä ruumiin reaktiona sydämen lyönti kiihtyy ja verenpaine nousee. Lapsi on oppinut, ettei tunteita saa näyttää. Kun ihminen ei osaa tai hänen ei sallita ilmaista tunteitaan, hänen stressihormonit toimivat tavallista voimakkaammin. Tunteet kanavoituvat omiin ruumiillisiin toimintoihin ja lopulta ihminen

sairastuu. Tunteiden tukahduttaminen voi olla yksi syy kansamme sairastuvuuteen. (Jalovaara 2005, 106.)

Entäpä kannustetaanko kouluissa ja päiväkodeissa tunneilmaisuun? Koululaisten keskuudessa on niin sanottu kirjoittamaton käyttäytymissääntö joka sanoo: ”säilytä tyyneytesi, piilota tunteesi ja koeta näyttää siltä, että hallitset tilanteen täydellisesti.” (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 20, 22.)

Tällä hetkellä lapset kasvatetaan päiväkodissa ja koulussa siihen, että tunteiden hillitseminen on kiltteyttä. Myös harrastusryhmissä korostetaan usein, että yksilölliset tunteet häiritsevät ryhmän toimintaa. Pitäisikö lapsille kuitenkin antaa enemmän mahdollisuuksia ja vapautta rakentavaan tunteiden ilmaisemiseen? On tietysti välttämätöntä, että lapsi oppii kouluiässä myös hillitsemään tunteitaan. Huono käytös ei sovi sen paremmin kotiin kuin kouluunkaan. Lapsen on opittava tietyissä tilanteissa säästämään sanojaan ja tekojaan sopivampaan paikkaan ja aikaan. Mutta jos tunteiden näyttäminen kielletään jo pienestä pitäen, lapsi kasvaa ihmiseksi joka tarvitsee voimakkaita tunneärsykeitä saadakseen kokea ja näyttää tunteita. Päihteet ja väkivalta ovat näistä yleisimpiä. Esimerkiksi päihteiden vaikutuksen alaisena uskaltaa näyttää negatiiviset tunteensa samoin kuin olla hellä ja kertoa kuinka paljon rakastaa jotakuta. (Mts. 30 - 31.)

Lapselle on tärkeää oppia, että kaikki tunteet ovat sallittuja vaikka kaikenlainen käytös ei olisikaan. Hänen on myös hyvä oppia nimeämään tunteitaan ryhmässä, jotta hän oivaltaisi, ettei tunteissa ole mitään noloa tai salailtavaa. Kasvavalle lapselle on hyväksi huomata ja ymmärtää, että muillakin hänen ikäisillään on samanlaisia tunteita kuin hänellä. Hän ei ole ainoa joka on surullinen tai iloinen jonkin asian johdosta. Lapselle kehittyy vähitellen valmiudet empatiaan ja hän ymmärtää miltä toisista tuntuu ja osaa asettua tämän asemaan. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 29 - 30.)

Lapselle ei välttämättä ole hyväksi esim. joutua kertomaan joka aamu koulun aamupiirissä, miltä hänestä tänään tuntuu, jos se ei tunnu hänestä itsestään luontevalta. Lapselle ainoa oikea tapa ilmaista itseään on nimenomaan se mikä on hänestä luonnollisin. Opettamalla lapsille ylipäättään millaisia tunteita on olemassa ja miten ne vaikuttavat, lapsia autetaan tutustumaan omaan tunnemaailmaansa. Jos lapsia onnistutaan rohkaisemaan siihen,

että omistakin tunteista saa halutessaan puhua, on päästy jo pitkälle vakavien ongelmien ennaltaehkäisyssä. (Mts. 31 - 32.)

Omien tunteiden hyväksyminen ja salliminen auttaa lasta hyväksymään myös kavereiden erilaiset tunteet. Tällöin ollaan jo tiellä kohti empatiaa. Kun lapsilla on lupa olla yksilöitä, heidän itsetuntonsa ja minäkuvansa eivät ole niin riippuvaisia ympäristön vaihteluista. Tällöin lapset oppivat myös jo nuorina tekemään valintoja sen mukaan, mikä heistä itseltään tuntuu hyvälle eikä siksi, että muut sitä heiltä vaativat. (Mts. 32.)

Kykymme kokea tunteita ja rikastuttaa niillä elämäämme ei ole synnynnäinen eikä kypsä itsestään. Oppiakseen tunnetaitoja lapsi tarvitsee ihmissuhteita ja aikuisten tukea (Furman 2000, 320 - 321.) Sururyhmissä tunteiden voidaan ajatella olevan työvälineitä surun käsittelemiseen ja ohjaajien malleja ja tunnekasvattajia (Erkkilä ym. 2003, 65). Yksi tunnekasvatuksen tärkeimmistä tavoitteista on tunteiden hallinta. Se edellyttää kuitenkin ensin tunteen tunnistamista ja nimeämistä. Jos ei tarkasti tiedä, mitä tuntee, ei voi myöskään hallita sitä. (Furman 2000, 150.)

Tunteet ovat tärkeitä ja motivoivia tekijöitä ihmiselle. Ne antavat elämälle tarkoituksen. Kannustava ja myönteinen suhtautuminen lapseen herättää myönteisiä tunteita. Lapsi kaipaa hyväksymistä ja ymmärrystä. (Jalovaara 2005, 107.) Kun tämän aikuisina ymmärrämme ja sisäistämme, olemme kasvatuksessa ja lapsen surun huomioimisessa jo hyvällä alkutaipaleella.

5.2 Lapsen selviytymisvoimavarat ja niihin tukeminen

Suunnitellessamme ohjaajan materiaalia lasten sururyhmään olemme huomioineet lapsen selviytymisvoimavaroja sekä niihin tukemista luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Selviytymisvoimavaroihin kasvattaminen ja tukeminen on tärkeää, koska lapsi tarvitsee niitä elämässään aina, mutta erityisesti kohdatessaan vanhemman kuoleman kaltaisen kriisin. Haluamme nostaa esille Ofra Ayalonin laatiman kokonaisvaltaisen selviytymismallin, siitä miten ihmiset käsittelevät elämässään vastaantulevia haasteita. Lapsen surus-

sa rinnalla kulkeva aikuinen voi antaa mallin selviytymiseen sekä auttaa lasta löytämään omia selviytymiskeinoja. (Jarasto & Sinervo 1998, 71, 75.)

Ayalonin malli sisältää kuusi ulottuvuutta, joista kukin kuvaa yhtä selviytymistapaa. Nämä ulottuvuudet ovat: *kognitiiviset* eli tiedolliset prosessit, *emotionaalisuus* eli tunne-elämä, *sosiaalinen vuorovaikutus* eli ihmissuhteet, *mielikuvitus ja luovuus*, *uskomukset ja arvot* sekä *fyysinen hyvinvointi*. Ulottuvuudet yhdessä muodostavat ihmisen selviytymisvoimavarat. Näitä erilaisia selviytymistapoja voi oppia ja opettaa. (Mts. 71.)

Kognitiivisiin selviytymistapoihin kuuluvat esim. tiedon hankkiminen, luottamus kykyyn ratkaista ongelmia, sisäinen keskustelu ja pohdiskelu, oman suunnan etsiminen ja toimenpiteiden tai toiveiden tärkeysjärjestyksen listaaminen. Lapsen surussa tämä tarkoittaa sitä, että aikuinen voi auttaa lasta löytämään asiaan liittyviä tietoja ja näkökulmia. Lapsen kanssa voidaan keskustella ja vastata hänen kysymyksiin tai hänelle voidaan kertoa omista kokemuksista. (Mts. 71 - 72.) Kognitiivisten selviytymistapojen päämäärinä ovat selkeys, tulkinnanvaraisuuksien vähentäminen, mystiikan karsiminen ja lisääntynyt tunneasioiden hallinnasta. Kun lapsi ymmärtää kuoleman aiheuttaneet syyt, voi myös hänen mahdollinen syyllisyydentuntonsa asiaan liittyen vähentyä. (Ayalon 1995, 133.)

Emotionaalisiin selviytymistapoihin kuuluvat tunteiden tunnistaminen ja niiden alkuperän tiedostaminen, tunteiden ilmaiseminen puhuen, itkien tai ei-kielellisesti omilla luontevilla keinoilla kuten piirtäen, kirjoittaen, tanssien, soittaen tai musiikkia kuunnellen. Lapsen surussa on tärkeää tunteiden läpi eläminen mahdollisimman rehellisesti. Se lievittää stressiä, ahdistusta ja auttaa saamaan otteen asiaan. (Jarasto & Sinervo 1998, 72.)

Jotta lapsi voisi olla mahdollisimman tunnerehellinen, pitää hänen ensin oppia ymmärtämään omia tunteitaan. Pienellä lapsella tunteet voivat olla vielä hyvin jäsentymättömiä. Aikuisen on tärkeää auttaa lasta erottamaan toisistaan suru ja viha, turhautuneisuuden eri tasot sekä realistiset ja epärealistiset pelot. Lapsen on osattava tunnistaa myös erilaiset tunneilmaisun muodot sekä niiden käyttö ja merkitys keskinäisessä vuorovaikutuksessa. On tärkeää, että lapsi oppii hyväksymään kuolemaan liittyvät fysiologiset ja psyykkiset reaktiot. Lapsen on voitava vakuuttua siitä, että hänen kokemansa suru ja kuolemanpelko

eivät ole epänormaaleja oireita tilanteessa. Tuska, raivo, yksinäisyys ja viha ovat normaaleja tapoja reagoida kuolemaan. (Ayalon 1995, 133 - 134.)

Sosiaaliin selviytymistapoihin luetaan toimivat ihmissuhteet, johonkin ryhmään kuuluminen, jonkin roolin ja tehtävän ottaminen sekä tuen ja huolenpidon vastaanottaminen ja antaminen. Lapsi saa jo pienestä pitäen mallin siitä, miten perheen jäsenet tukevat toisiaan ja ovat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Jarasto & Sinervo 1998, 72.) Tässä selviytymiskyvyn kehittämisessä nähdään olevan kaksi harjoittelemalla kehittyvää sosiaalista taitoa. Nämä taidot ovat kyky ottaa vastaan tukea tuntematta itsensä nöyryytenä tai riippuvaiseksi, ja kyky tarjota tukea olematta liiallisen suojeleva. (Ayalon 1995, 134.)

Mielikuvitus ja luovuus voidaan nähdä myös selviytymistapoina, jotka auttavat löytämään uusia näkökulmia ja usein yllättäviäkin polkuja ongelmien ratkaisemiseksi. Mm. intuitio, sisäinen persoonallinen oivaltaminen ja unet ovat hedelmällisiä ja arvaamattomia voimavaroja. Lapselle on tärkeää itsensä herkkä kuuleminen ja sen opettelu. Sadut nähdään tässä asiassa parhaina opastajina. (Jarasto & Sinervo 1998, 72.) Koemme, että unet menetyksestä voivat olla lohduttavia, koska yleensä surija pelkää unohtavansa, millainen rakas ihminen on ollut. Unet ylläpitävät muistikuvia ja auttavat muistelutyössä.

Uskomukset elämän tarkoituksesta ja mielekkyydestä ovat vaikuttamassa siihen, miten ihminen selviää elämässä eteen tulevista vaikeuksista. Hän voi saada tämän tarkoituksen tunteen erilaisista asioista kuten uskonnosta, arvojärjestelmästä, ideologiasta tai sosiaalisesta vastuunkannosta. Lapselle on tärkeää antaa aineksia oman elämänskatsomuksensa luomiseen yhdessä keskustelemalla ja pohtimalla elämän merkitystä ja arvoja. (Jarasto & Sinervo 1998, 72 - 73.) Lisäksi eri kulttuurien kuolemanriittien vertaileminen auttaa lasta näkemään surun universaalisuuden ja siihen liittyvien reaktioiden monimuotoisuuden. (Ayalon 1995, 133.) Mielestämme surussa on luonnista, että ihminen pohtii elämän merkitystä. Näin elämän näkemys syvenee ja kehittyy. Suruprosessin läpikäynyt ihminen löytää elämän pienistä asioista tärkeitä merkityksiä ja ilonaiheita.

Fyysinen hyvinvointi on selviytymistapa, joka liittyy stressitutkimusten mukaan kiinteästi psyykkiseen hyvinvointiin. Terveellinen ruoka, liikunta, riittävä uni ja rentoutuminen tukevat lapsen selviytymistä surussa. (Jarasto & Sinervo 1998, 71 - 75.)

5.3 Luovuus voimavarana

Luovuus voidaan nähdä voimavarana ja kykynä saada aikaan jotain uutta. Jokainen ihminen on luova, eikä tule ajatella, että vain taiteilijat ovat luovia ja osaavat tehdä taidetta. Jokaisella ihmisellä on luovia sisäsyntyisiä kykyjä sekä taito tehdä itselleen tarkoituksen mukaista taidetta. Harmillista on se, että liiallinen itsekritiikki voi tuhota tämän luontaisen voimavaran ja siihen liittyvän nautinnon. (Ahonen 1994, 18.) Luovuus voi näkyä ihmisessä lahjakkuutena, sosiaalisina taitoina, uutta luovana ajatteluna tai selviytymisenä erilaisissa elämäntilanteissa. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 105.)

Luovuus ja taide ovat itsehoidon välineitä, tie omiin tunteisiin ja itsetuntemukseen. Taivotteena taiteen ja luovien menetelmien käytössä on eheyttäminen ja uutta luovan voiman hyödyntäminen oman elämän rakennusaineena. Luovuuden avulla lapsi voi läpi työskennellä vaikeita ja ahdistavia asioita. Luovuus antaa mahdollisuuden ilmaista asioita toisin, kun sanat eivät riitä kertomaan tai siihen ei yksinkertaisesti kykene. (Ahonen 1994, 19 - 20.) Luovuus ylläpitää mielentasapainoa ja ennaltaehkäisee kriisejä (Keränen ym. 2001, 105). Luovan toiminnan kautta lapsi voi luoda sellaisen mielikuvan omasta elämästään kuin sen haluaisi olla. Luovuus on hauskaa, lapsen mieltä, iloa onnistumisesta ja omasta ainutlaatuisuudesta. (Ahonen 1992, 19 - 20.)

Olemme edellä maininneet luovuuden merkityksestä voimavaran antajana. Mielestämme surulla ja luovuudella on erityinen suhde, sillä suru herkistää ihmistä kuuntelemaan omaa sisäistä maailmaansa, joka kuuluu myös luovuuteen. Ihmisen luovuus voi vahvistua surun aikana ja hän voi ymmärtää sen merkityksen uudelleen. Tämän kokemuksen pohjalta näemme, että lapselle tulee antaa surussa mahdollisuus luovaan toimintaan.

5.4 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Eri taiteen muotoihin perustuvat työskentely- ja terapiamenetelmät ovat alkaneet näky-mään sosiaalialan työssä. Työssämme esille tulevat luovat ja toiminnalliset menetelmät luokitellaan näihin työskentelytapoihin. Draama luetaan myös osaksi luovia toiminnallisia menetelmiä, jota emme itse ole ottaneet mukaan kansiomme sisältöön. Luovien ja toi-minnallisten menetelmien avulla voidaan tavoittaa asiakasryhmiä, joille puhuminen on vaikeaa kuten lapset, vanhukset ja kehitysvammaiset. (Keränen ym. 2001, 106.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät eivät keskity teoksen esteettisiin arvoihin vaan oleel-lista on tekijän prosessi, johon kuuluu; tehtävään paneutuminen, omat havainnot teoksesta sekä kyky jakaa kokemus muiden kanssa. Luovaan toimintaan voi osallistua kuka tahan-sa. Taiteellista lahjakkuutta ei tarvita, prosessi ja tekeminen ovat pääosassa. Tärkeintä on ihmisen halu ilmaista itseään jollain luovalla menetelmällä. On huomioitava, että kaikki menetelmät eivät välttämättä sovi kaikille. (Mts. 106 - 107.)

Kun luovuus ja toiminnallisuus yhdistetään, voidaan nähdä tuloksena toimintaa ja tekijän persoonallinen tapa toteuttaa ja ilmaista itseään. Toiminnan tavoitteena on suunnata ener-giaa, keskittyä sekä palauttaa lapselle hallinnan ja omanarvon tunnetta (Pojula 2007, 209.) Toiminnan kautta ihminen purkaa ja käsittelee omia tunteita ja kokemuksia. Tekijä ja teos tekevät toiminnasta terapeutista, työntekijää ei välttämättä tarvita. On kuitenkin muistettava, että asiakas ei itse välttämättä löydä oikeita vastauksia tai oikeaa suuntaa, hän voi tarvita siihen tukea ja ohjausta. (Keränen ym. 2001, 106.) Erityisesti lapsi kaipaa tukea ja ohjausta vaikeiden asioiden parissa, kuten menetyksen ja surun kohdatessa. Työntekijän tulee kuitenkin muistaa, että hänellä ei ole oikeutta olettaa, että hän tietää paremmin, miltä toisesta tuntuu tai mitä hän tarvitsee. (Mts. 106.) Mielestämme työnteki-jän tulee herkistyä kuuntelemaan ja olemaan läsnä asiakkaalle. Hänen on oltava olemassa asiakkaalle juuri sillä hetkellä ja sen hetkisten tarpeiden mukaisesti. Työ on herkkää ja aistikasta vuorovaikutus työtä.

On olemassa erilaisia terapia muotoja, kuten draama-, musiikki-, kuvataide ja tanssitera-pia. On kuitenkin hyvin oleellista erottaa terapia terapeutisuudesta. Terapialla on hoidol-lisia tavoitteita, jota työkseen tekee vain terapeutti. (Mts.107.) Meidän luomamme ohjaa-

jan kansion on tarkoitettu sosiaalialan ammattilaisten käyttöön, jotka eivät kuitenkaan ole terapeutteja vaan työntekijöitä, jotka käyttävät asiakastyössään taiteen eri muotoja. Tässä toiminnassa kyse ei siis ole terapiasta vaan itseilmaisusta taiteen, luovuuden ja toiminnan kautta (mts.107).

Mielestämme toiminnan merkitys on surussa tärkeää, koska suru saattaa lamauttaa. Toiminnalliset menetelmät saavat surijan aktiiviseksi ja tuntemaan, että saa jotain aikaiseksi. Koemme, että toiminnan kautta suruprosessi etenee eikä jumiutumia tule niin helposti.

5.4.1 Leikki

Leikki ja rikas mielikuvituksen käyttö on sukua luovuudelle. Leikki näkyy parhaiten lapsuudessa. Lapsella on sisäinen ja pakottava tarve leikkimiseen. Leikki kehittyy lapsen kokonaiskehityksen rinnalla. Se on tärkeä osa lapsen kognitiivista, kielellistä, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Lapsi jäsentää ympäröivää maailmaa leikin avulla. Leikkiterapia perustuu lapsen kykyyn muotoilla traumaattisia kokemuksiaan leikiksi. (Hiitola 2000, 7 - 8.)

Leikki on jatkuvasti muuttuvaa, kehittyvää ja toistuvaa toimintaa. Se voi olla ohjattua tai vapaata leikkiä. Ohjatussa leikissä aikuinen antaa ideoita, materiaalia ja välineitä. Vapaassa leikissä lapsi tutkii ja tutustuu uusiin materiaaleihin, miten jokin väline toimii, siten hän löytää ja oivaltaa. Hän järjestää saamaansa tietoa jo olemassa olevaan. Lapsi liikkuu jatkuvasti vapaan ja ohjatun leikin välillä. (Mts. 45 - 46.)

Ohjatussa leikissä voidaan osa-alueita laajentaa ja kehittää. Vapaassa leikissä lapsi oppii tilanteista, ihmisistä ja asenteista, materiaaleista, rakenteista, visuaalisista, auditiivisista ja kinesteettisistä ominaisuuksista. Aikuisen rooli leikeissä on olla joko tarkkailijana vapaassa leikissä ja rikastuttajana ohjatussa leikissä. Leikkituokioissa yleensä keskitytään sosiaalisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin. (Mts.46, 64.)

Leikin kautta lapsi tutustuu itseensä, oppii ja alkaa ymmärtää ihmissuhdeasioita, koke-
muksien ja tunteiden käsittelemistä sekä huumoria. Lapsi, joka kokee jotain traumaattista,
työstää tapahtunutta leikin kautta. Hänellä on tarve kohdata kokemansa leikin turvallisissa
olosuhteissa. Toisin kuin aikuisella puhuminen on luonnollinen tapa työstää surua. Lap-
selle leikissä on muutokseen vaadittava energia, joka hellästi tukee lasta eheytymään.
(Erkkilä ym. 2003, 63 - 64.)

Kun lapsi kokee menetyksen, hän joutuu tekemään tuskallisen löytöretken itseensä. Hän
joutuu pohtimaan itseään uudelta kantilta. Leikin kautta on turvallista tutustua vihaiseen
tai surevaan minään, jota aikaisemmin ei ole tuntenut. Leikki auttaa lasta tarkastelemaan
tuskallisia asioita ja siihen liittyviä tunteitaan sopivalta etäisyydeltä. (Mts. 66.)

Leikki auttaa lasta käsittelemään pahoja asioita, sellaisia asioita, mitä ei olisi uskonut ko-
kevänsä ja näkevänsä. Aikaisemmin turvallinen, hyvä ja oikeudenmukainen maailma ei
olekaan enää lapsen mielikuvia vastaava. Leikissä on mahdollista pahat asiat, erilaiset
roolit ja jopa kostaminen. Lapsi saattaa haluta rankaista ihmistä, jota hän syyttää tapahtu-
neesta. Leikissä sekin on mahdollista. Kokeilevan leikin kautta lapsi rakentaa turvallisuut-
ta maailmaansa sekä viestittää aikuisille itseään askarruttavia asioita. (Mts. 66 - 67.)

Traumaattisen tapahtuman jälkeen lapsi saattaa leikkiä kuolemaa, onnettomuuksia, väki-
valtaa tai hautajaisia. Hän etsii vastauksia kysymyksiinsä, mutta myös ulospääsyä tunteil-
leen. Nämä leikit tulee sallia, koska ne auttavat lasta laajentamaan käsityskykyään, anta-
vat mahdollisuuden ottaa osaa aikuisten maailmaan, josta hän ei vielä tiedä kaikkea tai ei
saa tasavertaisena osallistua. (Mts. 67.)

Vuorovaikutus- ja roolileikit mahdollistavat tutustumisen omaan itseensä että muihin.
Leikistä saatavat elämykset ja mielikuvitusmatkat, auttavat lasta ymmärtämään monisä-
vyisiä ihmissuhteita, syitä ja seurauksia ihmisten välisille asioille ja tunnelatauksille.
(Mts. 68.)

Kuolemaan liittyvä kauhu, pelko ja turvattomuus näkyvät leikeissä ja saavat monenlaisia
muotoja. Lapsi saattaa jatkuvasti leikkiä kuollutta ja näytellä kovia tuskia. Se saattaa jär-
kyttää aikuista, joka ei ymmärrä leikin merkitystä surutyössä. Leikki toimii ikään kuin

lapsen tunteiden ja kokemusten näyttämönä. Näyttämöllä hän voi kohdata negatiiviset ja kielteiset tunteet, kuten viha, kauhu, syyllisyys ja pelko. (Mts. 68 - 69.)

Lapsi saattaa leikeissä jopa pilailla vakavalla asialla. Hän saattaa hassutella ja huumorimieleessä leikkiä käsitellessään traumaan liittyviä kokemuksia. Se voi tuntua aikuiselta väärältä, mutta lapselle se on tärkeä selviytymiskeino. (Mts. 70.)

Vakavasti traumatisoituneen lapsen leikki on tuskaista ja pakonomaista. Silloin lapsi ei leiki luovasti, ole avoin tai kokeilunhaluinen. Lapsi on kuin ohjelmoitu robotti. Hänen leikkinsä on raskasta, rajoitettua, kankeaa ja ilotonta. Leikki toistaa itseään muuttumattomana ja ahdistaa lasta. Post-traumaattinen leikki tapahtuu salassa. Terapian tukemana leikissä tapahtuu kuitenkin muutosta kohti todellisuutta. On tärkeää, että lapsi pystyy hallitsemaan traumaan liittyvää leikkiä, hän aloittaa ja lopettaa halutessaan. Traumatisoitunut lapsi tarvitsee leikkiin tukea, joko terapiaa tai muuten aikuisen ohjausta. Leikkiin voi tuoda muutoksia, vaikka erilaisilla leikkikaluilla. Aikuisen tulee havainnoida lapsen leikkiä ja muutoksia. Muutokset merkitsevät myönteistä kehitystä, vaikka leikki saattaa olla emotionaalisesti rajumpaa. (Mts. 71 - 72.)

Sureva lapsi todella suree ja kaipaa menetystään. Leikki on aktiivista, se sisältää erilaisia tunteita kuten vihaa, surua ja epätoivoa. Leikissä näkyy traumaattinen tapahtuma, mutta sureva lapsi antaa sille rooleja, muuttaa leikkiä, käy läpi erilaisia ratkaisuja sekä suuntautuu loppuvaiheessa ymmärrykseen ja tulevaisuuden toiveisiin. Joskus aktiivinen suru näkyy vain leikeissä, askartelutöissä ja piirustuksissa. (Mts. 73.)

Kouluikäinen leikkii symbolisia leikkejä käsinukeilla, eläimillä ja erilaisilla hahmoilla. Jonkun ajan päästä käsinukkien ja satuhahmojen käyttö vähenee ja lapsi ottaa käyttöön todellisempia hahmoja. Kouluikäinen on kiinnostunut harjoitustöistä ja -tehtävistä. Eheyttäviä leikkejä kouluikäisen kanssa voivat olla esimerkiksi roolileikit, käsinuket ja pehmolelut, salaisuuksien laatikko tunteita varten, oma surukirja, johon voi piirtää, maalata, askarella ja kirjoittaa omasta surustaan. (Mts. 84 - 85.)

5.4.2 Liike

Luovassa liikkeessä lapsi voi ilmaista syvimpiä sisimpiä tunteitaan. Liikkumalla voi kokeilla ideoita, mahdollistaa uusien maailmoiden löytämisen ja oman itsensä tutkiskelemisen. Luova liikkuminen voi siis olla hyvinkin terapeutista. (Ahonen 1994, 72.)

Lasta voi rohkaista vuorovaikutukseen ja itseilmaisuun kehonliikkeiden avulla. Näin voidaan saada aikaan turvallinen ilmapiiri niin, että tunteiden ilmaiseminen ja ymmärtäminenkin on helpompaa. Liikkumisen avulla voidaan purkaa tunteiden kirjoa; ahdistusta, rakkautta, menettämistä, surua, masennusta, hylkäämistä, yksinäisyyttä, iloa ja toivoa. Liikkeen avulla voidaan läpi käydä myös monenlaisia vuorovaikutuskokemuksia, auttamista, torjumista ja hyväksymistä. (Ahonen 1997, 219.)

Liikkeen lähde voi olla kuva, runo, musiikki tai jokin ajatus. Liike ja tanssi voi olla yhtä aikaa ilon ilmaisu, rytmin askeleita, uskonnollinen rituaali tai taideteos. Lapselle kaikenlainen vapaa ja luova liikkuminen sekä leikkiminen ovat tärkeää. (Mts. 73.)

Luova tanssi voi olla aluksi vaikeaa. Usein ihminen ei ole riittävän läheisessä kosketuksessa sisäiseen maailmaansa. Opeteltaessa liikkeiden kieltä tulee keskittyä täysin liikkeen tekemiseen, on oltava tietoinen liikkeen suorittamisesta ja jokaisesta ruumiinjäsenestä. Pikkuhiljaa ihminen oppii ymmärtämään liikkeiden kieltä ja kehon tuntemuksia. (Mts. 73.)

Kehon hahmotuksen kautta ihminen oppii tuntemaan myös itseään. Tunteet ovat olemassa mielessämme ja myös kehossamme. Jos ihminen on vihainen, surullinen tai jännittynyt, se näkyy myös kehossamme. On hyvä ymmärtää erilaisten tunteiden vaikutukset kehossa. Siksi on annettava aikaa, hiljaisuutta ja rehellisyyttä kohdata oma itsensä ja kehonsa. (Mts. 75.)

Pienelle lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa hahmottaa ympäristöään. Kasvaessaan hän huomaa jatkuvasti uusia asioita, mitä osaa kehollaan tehdä. Lapsen kehon kuva paranee ja kognitiivis-emotionaalinen käsitys syntyy. Liikkumisella on yhteys kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen ihmisen koko elämänkaaren aikana. (Mts. 75.)

Liike paljastaa ihmisen sanomattomia viestejä. Sanallinen ja ei- sanallinen viesti saattaa joskus olla ristiriidassa keskenään ihmisen tiedostamatta sitä, mutta tarkkaan havainnointuna ristiriita näkyy ihmisen liikkeissä ja kehon viesteissä. (Mts. 75.)

Ihmisellä on synnynnäinen herkkyys rytmisiin ja esteettisiin muotoihin. Kautta aikojen yhteisöt ovat kehittäneet niitä pidemmälle tanssin ja musiikin kautta. Nämä taidemuodot toimivat yhteisöjen yhteenkuuluvuuden vahvistajina, joihin liittyy paljon kulttuurisia merkityksiä. (Karppinen, Puurula & Ruokonen 2001, 76.)

Lapsi tanssii ennen kuin piirtää, puhuu, soittaa tai kävelee. Lapsi leikissään liikkuu rytmisesti ja harmonisesti. Liikkumisessa vaihtelee työ ja lepo. Lapsella on luontainen kyky esteettiseen liikkeeseen. Nämä luontaiset ominaisuudet kuvastavat lapsen vitaalisuutta, elämänvoimaansa. (Mts. 77.)

5.4.3 Musiikki

Pitkään on tiedetty musiikin vaikutuksista ihmisen mielialaan. Tilanteiden tunnelatauksia voidaan tehostaa sopivalla musiikilla. Elokuissa hyvinkin erilaisia dramaattisia kohtauksia voidaan säväyttää musiikin avuin. Musiikki vetoaa tunteisiin, se stimuloi tunteita sekä suuntaa huomiota siinä hetkessä oleelliseen. (Erkkilä ym. 2003, 37.)

Musiikki lievittää ahdistusta ja stressiä, saa lapsen rauhoittumaan ja kiinnittämään huomion musiikkiin. Musiikki rentouttaa ja auttaa unen saamisessa. Traumaattiseen tilaan kuuluu fyysistä ja psyykkistä stressiä sekä ahdistuneisuutta, musiikin avulla on mielekästä käsitellä siihen liittyviä tunteita ja olotiloja. Musiikkia aktivoi puhetta. Lasten kanssa on hyvä käyttää mielikuvitusta aktivoivia musiikkikappaleita, näin lapsi saadaan tarinoimaan ja kertomaan mielikuvia, tunteita ja ajatuksia. (Mts. 38.)

Joskus traumaattinen kokemus voi ilmetä alentuneena itsetuntona. Musiikin avulla pyritään edistämään lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä, siksi lapsen on saatava on-

nistumisen kokemuksia, hyväksyntää, tukea ja kelpaavuutta. Työskentelyn tavoitteena ovat, että lapsi itse havaitsee kykyjään, osaa hyödyntää ja kehittää niitä. Lapsen itsetunnon vahvistumisen myötä saattaa sosiaaliset toiminnot ja koulutyöskentely onnistua paremmin. Musiikin käytön periaatteena on lapsen yksilöllisten tarpeiden ja valmiuksien huomioiminen. (Mts. 40.)

Yleinen menetelmä on musiikin kuuntelu eri muodoissa. Musiikki voi olla sävellettyä, ammattilaisen tekemää tai lapsen itse synnyttämää. Musiikillinen improvisointi on lasten kanssa paljon käytetty menetelmä. Siinä ilmaisu kytkeytyy juuri siihen elettyyn hetkeen ja mielensisältöihin. Lasten kanssa työskenneltäessä voidaan myös opetella musiikkia, joka nimenomaan kehittää itsetuntoa. (Mts. 48.)

Musiikkia ja sanoja voidaan yhdistää toisiinsa. Lapsen kanssa työskenneltäessä voidaan tehdä lauluntekstejä, kuunnella lauluja sekä valita lauluja omaan tilanteeseen liittyviä ja vaikka muunnella valmiita laulutekstejä omaperäisiksi ja itseään varten. (Mts.49.)

Musiikki vaikuttaa ihmisen psyykkeeseen eri tavoin. Musiikki paljastaa asioita (tietoisuuden nostaminen) sekä parantaa niitä (läpityöskentely ja ratkaisu). Musiikki terapian ja terapeutisuuden välineenä merkitsee: tiedostamattomien impulssien kanavoimista, tunteiden purkautumista, turvallisuutta, auttaa läpityöskentelyssä, vahvistaa egon heikkoja rakenteita, lisää itsetuntemusta, on kommunikaatioväline, antaa esteettisiä kokemuksia sekä saa aikaan mielihyvää. Musiikin avulla ihminen saavuttaa piilotajuntansa, ymmärtää sisäisiä prosesseja sekä tekee tiedostamattomista tunteista ja ristiriidoista tiedostettuja, jotta tunteen tasolla käsitteleminen onnistuu. (Ahonen 1997, 55.)

Musiikki saa aikaan ihmisen psyykessä emotionaalista vapautumista tuikahdetuista tunteista, kehittää uhkaavien traumojen hallintaa sekä mahdollistaa paremmin nautittavaa sääntöihin alistumista. Musiikki kuuluu kaikkiin kulttuureihin ja yhteisöihin. Musiikin voima yhdistää ihmisiä, antaa rohkeutta ja lohtua. (Mts. 58, 61.)

5.4.4 Sadut

Sadut ja tarinat ovat oiva apuväline lapsen ja aikuisen vuorovaikutukseen. Sadut voivat auttaa lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteita sekä antamaan hänelle sanoja ja käsitteitä, joilla voi puhua. Satujen positiiviset ratkaisumallit muodostavat myös vertailutaustan, joka rohkaisee ja kannustaa lasta pulmatilanteissa. Lapsi tavoittaa sadun sanoman tunteidensa avulla. Hän voi tarinan edetessä kokea jännitystä, vihaa, myötätuntoa ja saada onnistumisen kokemuksia. Sadut, elokuvat tai videot voivat olla lapselle myös eräänlaista itseterapiaa, jolloin hän eläytyy tarinaan mieltään askarruttavan asian mukaan. (Kempainen 2003, 85 - 86.)

Satujen avulla lapsen maailmankuvaa voidaan avartaa monella tavalla, ja lapselle voidaan kertoa lähes kaikista asioista. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten asiat kerrotaan. Esimerkiksi Astrid Lindgren on kirjoissaan Mio, poikani Mio sekä Veljeni Leijonamieli käsitellyt kuolema – teemaa taitavasti. (Mts. 85.)

Vaikeassa elämäntilanteessa sadut auttavat lasta. Ne antavat lapselle sopivaa etäisyyttä tapahtumaan, koska todellisuudessa hän on tarinan ulkopuolinen henkilö. Satu valaa lapseen toivoa ja tuottaa helpotuksen tunteen, kun satuhahmo selviytyy vaikeasta tilanteesta. Kuvitteelliset sadut ovat lapselle armeliaampia, sillä liian läheisesti lapsen omaa elämää ja kokemusta koskettavat sadut voivat ahdistaa lasta. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 62 - 63.)

Satujen kuulemisen lisäksi lapset myös kertovat itse mielellään tarinoita. Sururyhmissä voidaan hyödyntää sadutusta yhtenä menetelmänä. Saduttamisessa aikuisen tehtävänä ei ole määritellä sadun muotoa vaan ennen kaikkea kunnioittaa lapsen kerrontaa sellaisenaan. Saduttamisessa lapsi luo tarinaa omista kokemuksistaan. Hän voi viestittää ja käsitellä pelkojaan, onnistumistaan, vahvuuksiaan, minäkuvaansa, epäonnistumisia, ihmissuhteitaan jne. Lapsen omien tarinoiden kautta ohjaaja voi saada ajankohtaista ja tärkeää tietoa lapsen ajatuksista. Näin ohjaaja oppii lapsesta sellaista mikä auttaa jatkossa kehittämään vuoropuhelua aikuisen ja lapsen välillä. (Jarasto & Sinervo 1998, 214.)

5.4.5 Kirjoittaminen

Omien ajatusten ja tunteiden kirjoittamiseen liittyy aina terapeuttien ulottuvuus. Esimerkiksi päiväkirja voi auttaa kirjoittajaa tutustumaan itseensä paremmin ja olla ikään kuin kuulija, joka saa tietää kokemuksistamme. Ihminen kirjoittaa päiväkirjaa useimmiten elämän muutos- ja kriisikohdissa. Yleensä ensimmäiset päiväkirjat ovat murrosiässä kirjoitettuja. Kirjoittamisesta voidaan innostua uudelleen menetyksen tai sairastumisen myötä, jolloin ihminen alkaa enemmän kuunnella omaa sisäistä ääntään selviytyäkseen tilanteesta. (Linnainmaa & Mäki 2005, 19, 100.)

Kirjoittamista voidaan käyttää sururyhmässä yhtenä toimintamenetelmänä sellaisten lasten kanssa, jotka osaavat kirjoittaa. Kirjoittaessaan ihminen laittaa paperille ajatuksiaan ja tunteitaan, ja samalla raivaa kokemuksilleen olemassaolon oikeutusta. Lapselle kirjoittaminen on turvallinen keino käsitellä vaikeita asioita ja auttaa lasta tiedostamaan omat ajatuksensa. Lapsi käy läpi menetyskokemustaan ja samalla jäsentää mielensä sisältöä. Kirjoittaminen voi myös auttaa myöhemmin lausumaan vaikeita asioita ääneen. Lapsi antaa kirjoittaessaan menneisyydelle usein uusia merkityksiä. (Yhdessä suru on helpompia 2004, 63 - 64.)

5.4.6 Kuva

Joskus sanat voivat olla liian vahvoja ja pelottavia omien ajatusten ja tunteiden ilmaisuun (Ekström, Leppämäki & Vilén 2002, 238). Tällöin kuvallinen työskentely auttaa lasta symbolisen kielen keinoin purkamaan tunteitaan, toiveitaan ja ajatuksiaan konkreettiseen muotoon. Sururyhmässä voidaan lasten kanssa käyttää erilaisia kuvataiteen muotoja. Piirtämisen ja maalaamisen lisäksi muovailua, kuvanveistoa ja askartelua voidaan käyttää tunneilmaisun ja vuorovaikutuksen pohjana. Oman kuvallisen tuottamisen ohella voidaan hyödyntää myös jo valmiina olevia kuvia tai valokuvia. Lisäksi kuvien käytön voi yhdistää muihin toiminnallisiin menetelmiin kuten musiikkiin, kirjoittamiseen ja liikkeeseen. Kuvallinen ilmaisu on toimintamenetelmänä helppo ja turvallinen sekä sopii käytettäväksi pientenkin lasten kohdalla. (Yhdessä suru on helpompia 2004, 62.)

Lapsi voi ilmaista kuvataiteen keinoin sellaisia asioita, joita ei muutoin rohkene käsitellä. Lapsi saa jaettua esimerkiksi oman pelottavan kokemuksensa muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa. Kuva voi olla väline, jonka kautta keskustelua on helpompi käydä joko ryhmässä tai kahden kesken lapsen kanssa. Sururyhmissä aikuisen on tärkeää varoa tekemästä syvällisiä tulkintoja lasten töistä tai värien käytöstä. On parempi kysyä lapselta itseltään, mitä hän työllään haluaa kertoa tai mitä tunteita se herättää. (Mts. 62.)

Lapsi voi tuottaa mitä oudoimpia kuvia. Turvalliseksi kuvien tuottamisen tekee se, että siinä ihminen voi itse määrätä, mitä kuvaan tulee. Hän voi hahmottaa kuvan haluamallaan tavalla ja turvautua tarvittaviin psyykkisiin puolustusmekanismeihin, jotka ovat tavallisesti taantumisen, selittely ja torjunta. Lapsen kanssa on luonnollista jutella kuvasta, jos hän sitä haluaa. Mutta jos lapsi ei halua kertoa jotain, ei häneltä sitä voida vaatiakaan. Lapselle on suotava toisaalta myös pelkkä tekemisen ilo. Lasta ei myöskään saa pakottaa esimerkiksi piirtämään sellaista mitä hän ei itse halua. (Ekström ym. 2002, 237 - 244.)

Kuvallinen työskentely voi olla myös valmiiden kuvien katselua. Lapsen on usein helpompi käsitellä surua sellaisen kuvan kautta, jossa kuvan kohteena on esimerkiksi eläin eikä ihminen. Liian suoraan vaikeita asioita esittävät kuvat voivat olla lapselle lamaannuttavia. (Mts. 238 - 244.) Esittävien kuvien lisäksi voidaan lasten kanssa toimiessa käyttää myös abstrakteja kuvia, jotka eivät esitä mitään konkreettista. Näihin kuviin lapsi voi heijastaa sisäisestä maailmastaan niitä asioita, joita sillä hetkellä haluaa ja pystyy.

Kuvalliseen työskentelyyn kuuluu myös valokuvien käyttäminen, mikä sopii hyvin surutyöskentelyyn. Valokuvat voivat olla lapsen omia kuvia tai muualta peräisin. Valokuvia voidaan myös ottaa yhdessä, jolloin lapsi saa itse säädellä kuvan aihetta, kokoa ja muita ominaisuuksia. Kuvia voidaan käyttää ja hyödyntää terapeuttisesti hyvin monin eri tavoin. Kaikki tavat voivat olla hyviä ja tuloksellisia. Oleellisinta on muistaa tavoitteet, joihin lasten kanssa pyritään. (Mts. 238.)

5.5 Vertaistukea sururyhmästä

Nikun ja Saringon opinnäytetyössä on viitattu Anne Laimion (2003) luentomateriaaliin, jonka mukaan sururyhmä on yksi vertaistuen muoto. Aikuisryhmien keskusteleavuuden tilalla lasten sururyhmät on suunniteltava lähinnä toiminnallisiksi, ja aikuinen toimii vastuullisena ohjaajana. Lasten ryhmäkokoonnutumiset ovat kestoltaan lyhyempiä ja niiden tulee olla suljettuja ryhmiä. Osallistujien vaihtuminen saattaa vaarantaa surutyön etenemisen ja ryhmäkoheesion muodostumisen. (Niku & Sarinko 2004, 27.) Suljetussa ryhmässä jäsenet pyrkivät saamaan kaikki tarpeensa tyydytetyksi, se sisältää yksilöiden ja ryhmän tarpeiden lisäksi myös emotionaalisia tarpeita, turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Suljetussa ryhmässä on vahva me -henki. Jäsenet tulevat osittain riippuvaisiksi toisistaan. (Ojala & Uutela 1993, 91.)

Sururyhmän tavoitteena on ehkäistä kuoleman ajattelemisen ja käsittelyn välttämispäyryki- myksiä. Ryhmä edistää suruprosessia ja voi ehkäistä sekä lieventää kriisin aiheuttamia ongelmia. (Poiijula 2007, 126.)

Suosittelava sururyhmän koko on 6-8 lasta, mutta ryhmäkoko riippuu tietenkin lapsista, iästä, ongelmista ja tarpeista (mts. 128). Ryhmä kannattaa suunnitella suurin piirtein samanikäisille lapsille, yleensä yli kahden vuoden ikäeroa ei suositella. Sururyhmässä voi olla myös sisaruksia, silloin he saavat mahdollisuuden jakaa yhteistä surua uudella tavalla. Ryhmän tulee kokoontua riittävän usein eli vähintään kerran viikossa. Jokaisen ryhmäkerran tulee kestää myös tarpeeksi kauan, noin 1,5- 2 tuntia. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä enemmän ryhmässä tulee leikkiä. Leikin osuutta voi vähentää lapsen kasva- essa. (Erkkilä ym. 2003, 92.)

Lasten sururyhmät on tarkoitettu lapsille, jotka ovat kokeet kriisin ja tarvitsevat tukea sen ylipääsemiseen. Lapsella ei tarvitse olla psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia, jotta he tarvitsisivat vertaistukea. Sururyhmät eivät kuulu terapian piiriin, vaikka ryhmä on toiminnan kautta terapeuttisia. Vertaisryhmän ohjaajat järjestävät toimintaa traumaattisten kokemusten ja niihin liittyvän surun työstämiseen, mutta he eivät tulkitse ja analysoi lapsen töitä, toimintaa ja käyttäytymistä. Vertaisryhmätoiminta on sopivan tilan, puitteiden ja

psykososiaalisen tuen tarjoamista lapselle. Kannattaa tukea lapsen osallistumista vertaistukiryhmään, koska siellä hän saa mahdollisuuden jakaa vaikeita kokemuksia, ilmaista erilaisia tunteitaan ja opetella uusia selviytymistapoja ja itsesuojelua. Ryhmä tukee lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä, antaa lohtua ja voimavaroja surussa sekä auttaa kohtaamaan tulevaisuuden haasteita. (Mts. 90 - 91.)

Vertaistukiryhmässä lapsi saa tukea vertaisiltaan, joilla on samankaltaisia menetyksiä. Ihminen eristäytyy ja jää yksin helposti surussaan. Tällöin ymmärretyksi tulemisen tunne on olennaisen tärkeää. On hyvä, että lapsi kokee kuuluvansa johonkin ja löytää oman paikkansa muuttuneessa elämäntilanteessa. Tämä lisää lapsen omanarvontunnetta. Lapsesta on lohduttavaa, kun hän huomaa, että ryhmässä on muitakin lapsia, joille on käynyt samalla tavalla. Lapsen erilaisuuden ja yksinäisyyden tunne häviää, kun saa jakaa kokemuksia yhdessä toisten lasten kanssa. Ryhmässä jokainen kokee surun, lapsen surun. Toisten lasten samankaltaiset kokemukset auttavat löytämään tapahtuneeseen oikeat perspektiivit, auttavat lasta ymmärtämään omaa itseään sekä tapahtunutta ja siihen liittyviä asioita paremmin. (Mts. 91.)

5.6 Sururyhmän ohjaaminen

Sururyhmän ohjaajalta vaaditaan yleisiä ryhmän ohjaamiseen ja ryhmään liittyviä tietoja sekä perustietoa lapsen kehityksestä, surusta ja suremisesta, joiden teoriaan olemme työssämme jo edellä perehtyneet. Sururyhmän ohjaamisessa ohjaajilla on suuri vastuu eivätkä ohjaajat saa vaihtua sururyhmän aikana. Jokainen ryhmän ohjaaja tekee työtään persoonansa kautta ja lisäksi hän tarvitsee erityisiä taitoja ja tietoja. (Niku & Sarinko 2004, 35.)

On asioita, joihin ohjaajan tulee kiinnittää huomioita erityisesti sururyhmän toimivuuden ja turvallisuuden kannalta. Sururyhmälle kannattaa luoda tietyt rutiinit ja säännöt sekä käyttää paljon aikaa lämmittelyyn ja tutustumisleikkeihin. Nämä edistävät ryhmän toimivuutta ja ryhmäytymistä. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi, kun ryhmässä toistuvat samat

rutiinit ja pidetään kiinni säännöistä, kuten että ei saa satuttaa itseään eikä muita eikä saa pahoittaa toisen mieltä häiritsemällä herkkänä hetkenä. (Erkkilä ym. 2003, 93 - 94.)

Ryhmässä tulee nostaa esille luottamuksellisuuden merkitys. On hyvä sopia, että omista ryhmään liittyvistä asioista saa puhua ryhmän ulkopuolella, mutta toisten lasten asioista ei saa puhua. Kun lapset tekevät luottamuksellisuuden valan, he uskaltavat paremmin jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan. (Mts. 94.)

Lapsen turvallisuuden tunnetta ja ryhmäprosessin läpikäymistä tukee se, että oma vanhempi osallistuu vertaisryhmään, jos siihen on mahdollisuus. Oman prosessin läpikäyminen auttaa vanhempaa löytämään voimavaroja lapsen tukemiseen. Ohjaajan tulee muistaa, että vertaisryhmätoiminta perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Lasta ei saa pakottaa mukaan, mutta rohkaista tulee parhaansa mukaan. Toisten ryhmäläisten seuraaminen voi joskus olla paras rohkaisukeino. (Mts. 94.)

Ryhmäprosessi on rankka lapselle sekä ohjaajalle. Ohjaajan tulee havainnoida herkästi muutoksia lapsen käyttäytymisessä ja tunneilmaisussa. Tulee myös uskaltaa rohkeasti esittää lisäavun tai tuen hakemista, jos se ohjaajan mielestä tuntuu tarpeelliselta. (Mts. 95.)

Pojjulan kirjassa Lapsi ja kriisi on lainattu Smithin, Dyregrovin ja Yulen (1999) teoksesta teemoja ja asioita, joita olisi hyvä käydä läpi lasten sururyhmässä:

- normaalien surureaktioiden käsitteleminen. Millaisia tapahtumia menetykseen liittyy ja millaisia tunteita lapsella itsellään on
- toisten ihmisten reaktioiden ja tunteiden käsitteleminen. Lapsille tulee antaa tukea toisten reaktioiden ymmärtämiseen ja neuvoa, miten lapset voivat saada tukea muilta ihmisiltä
- traumaattisten muistuttajien tunnistaminen. On hyvä opetella itseapumenetelmiä ja yhdessä lähestyä tuskallisia muistuttajia

- lapsen haavoittuneisuuden ja keskittymiskyvyn vaikeudet. Lasten kanssa voi käsitellä vaikeissa tilanteissa selviytymistä, vihaa ja jännittyneisyyttä. Heille on hyödyllistä opettaa opiskelu-, rentoutumis- ja nukkumismenetelmiä
- muistelemisen merkitys. Muistoja tulee haalia sekä käsitellä hyviä ja huonoja muistoja menetetystä ja suhteesta häneen
- merkitysten luomista, vuosipäiviä, rituaaleja, vainajan kanssa yhteyteenpääsemiskuvitelmia sekä tulevaisuutta
- ryhmän aivan viimeisenä kertana on hyvä käsitellä nykyhetkeä ja ryhmässä opettujen näkökulmien ja menetelmien arviointia. (Poiijula 2007, 127 - 129.)

Smithin ym. (1999) runko sururyhmästä voi olla malli sururyhmää suunniteltaessa. On kuitenkin muistettava, että sururyhmässä käsiteltävät teemat tulee suunnitella lapsen ja lapsien tarpeiden mukaan. Teemat ja tuokioiden sisällöt voivat vaihdella seuraavien aiheiden mukaisesti: tunteet, perhesuhteet, kuoleman merkitys, päivä jolloin kuoli kuolemasta, hautajaisrituaalit, pelot, näkemiin sanominen menetetyille, muistot, oman itsensä arvostaminen ja itsestä huolehtiminen sekä toiveet tulevaisuutta kohtaan. (Erkkilä ym. 2003, 93.)

Sururyhmässä toiminta perustuu lapsilähtöiseen ajatteluun. Lapsilähtöisellä työllä pyritään lapsen kokonaisvaltaiseen huomioimiseen. Kokonaisvaltaisuus sisältää lapsen ikä- ja kehitysvaiheet, yksilölliset tarpeet sekä lapsen mielenkiinnon kohteiden huomioon ottamisen. Lapsilähtöisessä työskentelyssä tulee ajatella, että lapsi on toiminnan subjekti eli tekijä. Työskentely on lapsilähtöistä, mutta aikuisjohtoista. (Kelahaara & Koivula 2006, 3.)

Tietojen ja taitojen lisäksi lasten sururyhmän ohjaajan asennoituminen vaikuttaa keskeisesti toiminnan onnistumiseen. Ohjaajan tulee olla alusta lähtien motivoitunut ja kiinnostunut lasten kanssa työskentelystä. Aito mielenkiinto ja herkkyyys vaikuttavat ilmapiiriin ja helpottaa yhteistyötä lapsia kohtaan. Tällöin lapset kokevat avautumisen ja kokemusten jakamisen mielekkääksi ja sitoutuvat myös paremmin toimintaan. Ohjaajan kunnioittava,

ymmärtäväinen ja kuunteleva asennoituminen lapsia kohtaan on erittäin tärkeää. Ryhmässä tilanteet voivat olla haastavia ja hyvin muuttuvia, jolloin ohjaajalta vaaditaan joustavuutta ja taitoa käsitellä tilanteita. (Niku & Sarinko 2004, 35 - 36.)

Mielestämme sururyhmän ohjaajan suruun liittyvät kokemukset lisäävät hänen kykyään kohdata ja ymmärtää surua. Kokemukset antavat ohjaajalle rohkeutta ja syvyyttä suunnitella ja toteuttaa toimintaa. Ohjaajan tulee kuitenkin muistaa, että ryhmässä käsitellään nimenomaan lapsen surua.

Lapsen surun kohtaaminen on haastavaa ja rankkaa. Sururyhmän ohjaajan on tärkeää huomioida omaa henkistä ja fyysistä jaksamistaan. Jotta ohjaaja jaksaa tehdä työtään, se edellyttää oman suruprosessin läpikäymistä. Ohjaajan tulee olla tietoinen käsittelemättömistä asioistaan. Ohjaajan tunteiden hallinta on tärkeää, koska se vaikuttaa suoraan ryhmätoimintaan. Niiden kautta ohjaaja viestittää omia asenteitaan surua kohtaan. Hän voi käsitellä tunteitaan tunnepäiväkirjan avulla. Ohjaajan tulee muistaa, että hän ei ole kaikkivoipaa. Realistinen näkemys omista voimavaroista ja resursseistaan auttaa ohjaajaa. Tarvittaessa ohjaajan on hyvä tukeutua työnohjaukseen sekä kehittää työtään koulutuksen ja konsultaation avulla. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 34 - 35.)

5.7 Sosiaaliohjaajan työ lasten sururyhmässä

Mielestämme sosiaaliohjaajana toimivan sosionomin työ lasten sururyhmässä on ammatillista, yhteiskunnallista ja yhteisöllistä. Se perustuu lapsilähtöiseen työskentelyyn. Työn tavoitteena on osallistaminen ja voimaannuttaminen. Olemme tulevana ammattilaisina sosiokulttuuriseen työhön suuntautuneita sosionomeja. Tämän vuoksi tarkastelemme sosiaaliohjaajan työtä sururyhmässä sosiokulttuurisen työn näkökulmasta, joten lapsi nähdään sururyhmässä sosiaalisena ja kulttuurillisena yksilönä. Nämä käsitteet ovat hyvin laajoja ja sidoksissa voimakkaasti yhteiskuntaan. Sosiokulttuurinen työ tulee nähdä yhteiskunnallisena työnä, jonka lähtökohtana on yksilöiden hyvinvointiin vaikuttaminen. Sosiokulttuurinen työ sisältää psykososiaalisen ja sosiaalisen työn tavoitteita sekä kulttuurisen ulottuvuuden.

Psykososiaalinen työ on asiakasläheistä työtä, jossa ihminen kohdataan psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Sosiaalihoaja tukee lasta suruprosessissa, auttaa häntä ymmärtämään suruun liittyviä tunteita sekä tukee lasta selviytymään surussaan. Tämän voimme sanoa olevan psykososiaalista työtä. Tulee kuitenkin muistaa, että psykososiaalinen työ ei ole terapiaa vaan pohjautuu terapeutin menetelmiin kuten työssämme esille tulleet luovat ja toiminnalliset menetelmät (Ahonen - Eerikäinen 1996, 11).

Psykososiaaliseen työhön kuuluu ihmisen sosiaalisen ulottuvuuden huomioiminen. Sururyhmässä lapselle voidaan antaa sosiaalista tukea mm. auttamalla häntä löytämään sosiaaliin suhteisiin ja turvaverkkoon liittyviä voimavaroja. Nämä synnyttävät tai vahvistavat selviytymisen tunnetta. Sururyhmässä merkittäviksi sosiaalisen tuen muodoiksi nousevat henkinen tuki, identiteettituki, toiminnallinen tuki ja tietotuki. Sururyhmässä sosiaalisen tuen antajana on yhteisö, jossa lapsi saa vertaistukea. (Tapaninen 2007.)

Kuinka sitten kulttuurisuus näkyy työssämme? Artikkelissa ”Asiakkaiden ja henkilökunnan luovat kyvyt käyttöön” Teija Nuutisen mukaan jokaisella on oma kulttuuri mukanaan. Sitä uusinamme joka aamu kun heräämme. Kulttuuri on kuitenkin jotain laajempaa kuin tekeminen. (Sosiaaliturva 2008, 10.) Mielestämme kulttuurisuus näkyy sururyhmässä kaikessa. Se näkyy yksilöissä eli lapsissa ja ohjaajassa sekä ryhmässä käytettävissä menetelmissä. Jokaisella on sekä oman maan kulttuuriset että yksilölliset tavat toimia ja ajatella. Työssämme esille tulleet luovat ja toiminnalliset menetelmät ovat osa sosiokulttuurista osaamista. Näissä menetelmissä näkyy suomalainen kulttuuri ja sosiaalityön orientaatio sekä oma ammatillinen kulttuurimme.

Sosiokulttuurisen työn määrittelemisen ei ole yksiselitteistä, koska se on niin moniulotteista ja perustuu laajoihin näkökulmiin. Jokaisen alan ammattilaisen tulee pohtia mitä sosiokulttuurisuus on ja miten se näkyy hänen työssään. Työntekijä vaikuttaa omana yksilönään lapsiin, ryhmään ja yhteiskuntaan. Sosiaalihoajana toimiessa persoona on yksi työväline. Jokaisen ammattilaisen on tärkeää löytää ja hyödyntää työssään omaa yksilöllistä osaamistaan. Ammatillisen kulttuurin ja osaamisen ohella omat kokemukset ja arvot vaikuttavat valmiuteen toimia sururyhmän ohjaajana. Ohjaajan tulee ymmärtää surun ja

suremisen syvyys ja merkitys ennen kuin voi tukea lasta yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti selviytymään surusta.

6 SIIPIEN SUOJASSA – OHJAAJAN KANSIO

6.1 Ohjaajan materiaalin työstäminen

Tässä opinnäytetyömme osiossa tulemme kertomaan ja kuvaamaan sitä toiminnallista prosessia, josta valmistui ohjaajan kansio. Ohjaajan kansio on nimeltään Siipien suojassa – Luovia ja toiminnallisia harjoituksia lasten sururyhmiin.

Aloitimme työmme varsinaisen tekemisen keväällä 2008 perehtymällä lähteisiin ja teorioihin, jotka liittyivät lapsen suruun sekä luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin. Kirjallisuuskatsausta tehdessämme löysimme teorialtetta mm. psykososiaalisesta kriisi- ja traumatyöstä, lapsen tunteista surussa, vertaistuesta, ryhmänmuodostamisesta, ohjaajan taidoista sekä luovista ja toiminnallisista menetelmistä.

Tavoitteenamme oli valmistaa ohjausmateriaalia, jolla tuetaan surevaa lasta luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Tavoitteeksemme muodostui tehdä lapsilähtöinen ohjaajan kansio, jonka harjoitusten avulla lapsi tulee paremmin autetuksi, kuulluksi ja nähdyksi hänelle luontaisia toimintatapoja käyttäen. Perusajatuksena opinnäytetyössämme on huomioida lapsen osallisuus ja toimijuus surutyössä. Tuottamamme materiaali on ohjaajan työkalupakki, joka tukee ja auttaa lasta surun läpikäymisessä. Materiaalissa olevat harjoitukset ovat voimaannuttavia ja antavat lapselle keinoja selviytyä vaikeista asioista.

Huhtikuussa olimme mukana Jyväskylän nuoret lesket ry:n tiloissa pidetyssä alan ammattilaisten ohjausryhmässä. Siellä esittelimme opinnäytetyösuunnitelmamme ja pyysimme alan ammattilaisilta tietoa lähteistä ja siitä, mitä on hyvä huomioida lasten sururyhmien suunnittelemisessa. Ohjausryhmään osallistujat kertoivat omista kokemuksistaan lapsiryhmiin ja lapsen suruun liittyen. Ohjausryhmätapaamisen johdosta meille vahvistui

näkemyks tunteiden keskeisestä merkityksestä sururyhmätyöskentelyssä. Lisäksi ryhmään osallistujat olivat samaa mieltä käyttöön tulevan tuotoksen tärkeydestä.

Toukokuussa tapasimme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n projektipäällikön ja projektivastaavan kanssa. Tässä tapaamisessa halusimme vielä tarkentaa heidän toiveitaan sekä tulevaa yhteistyötä opinnäytetyötämme koskien. Allekirjoitimme virallisen yhteistyösopimuksen. Tässä tapaamisessa keskustelimme myös lasten pienryhmäviikonlopun toteuttamisesta ja tarkoituksenmukaisuudesta.

Yhteisen pohdintamme jälkeen tulimme siihen lopputulokseen, että katsoimme järkevimmäksi olla toteuttamatta pilottikokeilua ja antaa projektityöntekijöille vastuun materiaalin käytännön testaamisesta. Päädyimme tähän ratkaisuun seuraavista syistä. Ensinnäkin pohdimme lapsen etua ja ohjauksen eettisyyttä sekä omia resurssejamme, joilla tarkoitamme ammatillista osaamistamme ja opinnäytetyömme laajuutta. Tuntui lapsia kohtaan väärältä, että ohjaisimme rajallisen aikamme vuoksi heille vain yhden pienryhmäviikonlopun. Työskentelylle ei olisi jatkumoa, koska toiset ohjaajat olisivat tulleet jatkamaan työskentelyä. Yhdessä viikonlopussa ei ehdi työstää tunteita ja suruprosessia kovin paljoa. Pohdimme, onko oikein mennä syvälle kipeisiin asioihin niin lyhyessä ajassa, jolloin työskentely pienryhmän osalta jäisi siihen? Lisäksi perehdyttyämme enemmän sururyhmien ohjaamiseen ja sen vaativuuteen, aloimme pohtia omia ammatillisia taitojamme ja valmiuksia toimia tällaisen ryhmän ohjaajina. Nikun ja Saringon opinnäytetyössä mainitaan Kemppaisen (2002) luentomateriaalin perustuen kuinka suuri vastuu ryhmän onnistumisen kannalta ohjaajalla on. Ohjaajan epäammatillisuus saattaa johtaa siihen, että hän hyvää tarkoittaen, mutta tietämättään antaa lapsille väärää tai sopimatonta tietoa tai muulla tavoin ei osaa tukea lasta hänen tarvitsemallaan tavalla. (Niku & Sarinko 2004, 31.) Sosiaaliohjaajan työssä on erityinen suhde etiikkaan. Ammatillisuutta on mahdollisimman avoin ja rehellinen toiminta sekä myös se, että kykenee tunnustamaan omat rajansa, tietämättömyytensä ja tuen tarpeensa. (Arki, arvot, elämä, etiikka 2005, 5 - 6.)

Keskusteltuamme projektityöntekijöiden kanssa resursseistamme he tukivat päätöstämme ja toivoivat, että panostaisimme kansioon. Projektilla oli tarve saada käyttöönsä oma materiaali, joka olisi mahdollisimman monipuolinen ja sisältäisi ideoita ja variaatioita erilaisten ohjaustuokioiden vetämiseen. Ohjauskansioon emme ole kirjoittaneet teoriaa mm.

ohjaamisesta ja ryhmädynamiikasta, koska näin sovimme yhteistyötahomme kanssa. He toivoivat kansion olevan yksinkertainen ja sisältävän monipuolisesti vain harjoituksia. Lopullista opinnäytetyömme toteutustapaa harkitessamme, päädyimme lopputulokseen joka on kompromissi omien resurssiemme, projektin toiveiden, lasten tarpeiden ja opinnäytetyöskentelyä koskevien vaatimusten välillä.

Kesäkuussa työmme eteni vuoroin teoriaa kirjaten ja vuoroin ohjaajan materiaalia suunnitellen. Kesäkuussa meillä oli myös tapaaminen ohjaavien opettajien kanssa, jossa suunnitelimme ja pohdimme työn etenemistä. Saimme opettajiltamme rakentavaa palautetta ja hyviä kehitysideoita työmme sisältöä ja rajausta koskien. Ohjauspalaverissa pohdimme muun muassa sitä kuinka saada ohjaajan kansioista mahdollisimman toimiva kokonaisuus pilottiviikonlopun jäädessä pois. Päädyimme siihen, että tulemme varmistamaan materiaalimme pätevyyttä arvioittamalla sitä järjestelmällisesti Jyvässeudun nuoret lesket ry:n työntekijöillä. Tavatessamme Jyvässeudun nuoret lesket ry:n projektityöntekijät kerroimme heille, suunnitelmistamme materiaalin arvioinnin suhteen. He olivat yhtä mieltä tavasta varmistaa ohjaajan kansion laadukkuus.

6.2 Ohjaajan materiaalin sisältö

Suunnittelimme harjoituksia ohjaajan kansioon valitsemiemme menetelmien mukaisesti.. Meille hahmottui ohjaajan kansion lopullinen muoto työskentelyn edetessä. Tavoitteenamme oli tehdä kansioista mahdollisimman monipuolinen ja selkeä. Kansio sisältää useita toiminnallisia menetelmiä, jotka olemme valinneet ammatillisen koulutuksen ja kohderyhmän mukaan. Teimme kansioista selkeämmän jaottelemalla harjoitukset viiteen osaan, jotka on eroteltu välilehdillä.

Toinen tavoitteemme oli, että lapsille muodostuu oma surulaatikko. Surulaatikko -harjoitukset näkyvät ohjaajan kansiossa omassa osiossaan. Valitsimme surulaatikkoharjoituksiksi sellaiset harjoitukset, joissa käsitellään kuolemaa ja siihen liittyviä tunteita. Surulaatikkoharjoituksissa korostuu menetelmien tuotoksellisuus, luovuus, voimaannuttavuus ja minäkuvan eheyttäminen. Pidimme tärkeänä, että lapsille syntyy käsinkosketel-

tava ja katseltava työ. Halusimme surulaatikon olevan persoonallinen ja lapsilähtöinen tuotos, jonka on tarkoitus antaa lapselle lohtua, voimaa ja tukea hänen omassa surussaan. Halusimme surulaatikon olevan muistojen täyttämä, lapsen mukana elävä teos vertaisryhmän aikana ja sen jälkeen. Valitsimme lisäksi kansioon surulaatikkoon täydentäviä lisäharjoituksia, jotka on lajiteltu menetelmittain. Näissä harjoituksissa käsitellään itsetuntemusta ja tunteita, mutta suurimmaksi osaksi niistä ei synny tuotosta.

Kansion muut osiot sisältävät tutustumis-, väli- ja loppukevennys- sekä rentoutusharjoituksia. Ne ovat harjoituksia, jotka sopivat hyvin lapsiryhmän kanssa toimimiseen, mutta eivät varsinaisesti käsittele surua. Ajattelimme sururyhmätoimintaa kokonaisuudessaan ja valitsimme kansioon siksi nämä harjoitukset. Tutustumisharjoitusten tarkoituksena on tutustumisen lisäksi luottamuksen rakentaminen ja turvallisen ilmapiirin luominen. Väli- ja loppukevennykset taas on luotu keventämään tarvittaessa esim. pitkien ryhmäpäivien tai viikonloppuleirien tuokioita. Olemme halunneet ottaa kansioon mukaan myös rentoutusharjoituksia, sillä niitä voi käyttää tuokioiden aloituksessa tai lopetuksessa jännitteiden poistamiseen.

Kansion sisältö alkaa surulaatikkoharjoituksilla edeten lisäharjoituksista, tutustumis-, väli- ja loppukevennys- sekä rentoutusharjoituksiin. Surulaatikkoharjoitukset ovat kansion tärkein osio. Sen jälkeen tulevat lisäharjoitukset. Jokainen osio alkaa johdantotekstillä, joka kertoo lyhyesti osion tavoitteista. Johdantotekstit ovat mahdollisimman lyhyet, koska projektityöntekijät toivoivat, että kansiossa olisi mahdollisimman vähän teoriaa. Olimme myös itse samaa mieltä, sillä kansio on tarkoitettu ammattilaisten käyttöön ja menetelmien samantapaiset tavoitteet olisivat toistaneet itseään. Osioden sisällä olevat harjoitukset on kirjoitettu tiettyä kaavaa noudattaen. Harjoitukset sisältävät tiedot kestosta ja tarvittavista välineistä sekä yksinkertaisen ohjeistuksen. Tällä olemme pyrkineet saamaan kansiosta mahdollisimman selkeän ja johdonmukaisen. Joissakin harjoituksissa on myös erilaisia toteutusvaihtoehtoja.

Pohdimme alussa, kuinka valmiita ohjaustuokioita suunnittelemme. Emme halunneet tehdä tuokioista valmiita runkoja vaan halusimme ohjaajalle vapauden suunnitella ryhmäkerat itsenäisemmin. Kansiota suunnitellessamme tiesimme, että materiaalia tulee käyttämään ammattilainen, jolla on kokemusta lapsiryhmien ohjaamisesta. Päädyimme jättä-

mään kansiota monistettavan ja liian johdattelevan materiaalin pois. Halusimme, että ohjaaja voi valikoida ja soveltaa sieltä sopivia harjoituksia ryhmää ja yksilöä varten. Näin lasten teoksista syntyy persoonallisia ja luovasti toteutettuja töitä ohjaajan tukemana.

Koimme haastavaksi ohjaajanmateriaalin rajaamisen. Löysimme runsaasti lähteitä, joissa oli esimerkkejä ja ideoita harjoitusten suunnitteluun. Rajasimme materiaalia kohderyhmän ja käyttötarkoituksen mukaan. Rajauksemme muina kriteereinä olivat; lapsilähtöisyys, luovuus ja toiminnallisuus sekä vaativuus, taloudellisuus ja kesto. Yksinkertaistimme harjoituksia ja jätimme luonteeltaan ei- toiminnalliset harjoitukset pois. Surulaatikkoja lisäharjoituksiin pyrimme valitsemaan ja luomaan harjoituksia, joissa käsitellään surua ja kuolemaa kouluikäisille lapsille luontevalla tavalla.

6.3 Ohjaajan materiaalin visualisointi

Pohdimme kansion visualisointia ja saimme ajatuksen siitä, että haluamme lapsen kädenjäljen koristamaan kansiota ja kansion välilehtiä (liite 1). Pääsimme ohjaamaan lasten sururyhmään satu- ja piirustustuokion. Tuokion tuotoksista syntyi piirustuksia, jotka pohjautuivat Susan Varleyn satuun Mäyrän jäähyväislahjat. Pyysimme lapsia piirtämään kuvan, joka kertoo lapsien omista ajatuksista suruun ja kuolemaan liittyen. Työskentelyvälineinä heillä oli valkoista paperia ja vahaliidut. Tämän jälkeen skannasimme piirustukset tietokoneelle, vahvistimme kuvan omia värejä sekä muutimme niiden kokoa, jotta ne olisivat sopivia välilehdiksi. Kuvat liimasimme hopeakartongille, johon olimme jo tulostaneet osioiden nimet. Välilehdet laminoitiin, jotta ne säilyvät pitkään kauniina. Kansion kestävyyttä lisää myös sivujen laittaminen muovitaskuun.

Kansion valitsimme värin, koon ja mallin mukaan, jotta se olisi mahdollisimman käytännöllinen. Väriksi valitsimme violetin värin. Violetti väri oli mielestämme hyvä, koska se on luova väri ja sopii tytöille ja pojille. Violetin katsotaan ilmaisevan viisautta ja rakkautta. Sitä pidetään myös eron, irtautumisen ja leskeyden värinä. Yleisesti violetti väri viittaa surumielisyyteen, mutta myös toivoon surun jälkeen. Violettia on kuvattu parantavaksi

väriksi ja lasten mielikuvituksen sanotaan kehittyvän paremmin, jos huoneessa on violet-tia. (Hintsanen 2008.)

Kansion ollessa jo valmiimpi mietimme, mikä nimi kuvastaisi sitä parhaiten. Halusimme koskettavan ja kauniin nimen. Päädyimme nimeen Siipien suojassa- luovia ja toiminnallisia harjoituksia lasten sururyhmiin. Tarkoituksena on, että nimi lohduttaa ja herättää mie-lenkiintoa ja että alaotsikko tarkoittaa lukijalle sisältöä. Kirjoitimme Siipien suojassa ni-men kansioon, jonka olimme koristelleet servetillä decoupage-menetelmää käyttäen (liite 2).

Kansion fontiksi valitsimme tyyliin sopivan *Monotype Corsivan*, joka näkyy otsikoissa. Kaikissa muissa teksteissä hallitsee Georgia- fontti. Sivualetuksien ja fonttien on tarkoi-tus selkeyttää ulkoasua.

6.4 Ohjaajan materiaalin arviointi ja palautteet

Pyysimme ohjausmateriaalista ensimmäistä kirjallista palautetta Jyvässeudun nuoret les-ket ry:ltä Anne Backmanilta ja Minna Räsäseltä. Teimme arviointikaavakkeen (liite 3), jossa kysyimme palautetta surulaatikkoharjoituksista. Kysyimme arviointikaavakkeessa niitä kysymyksiä, jotka ovat tavoitteidemme kannalta tärkeitä. Halusimme kuulla työnte-kijöiden mielipiteen nimenomaan materiaalin monipuolisuudesta, selkeydestä, ulkoasusta, jäsentelystä ja käyttökelpoisuudesta. Kysyimme myös harjoitusten tarkoituksen mukai-suudesta lasten sururyhmään, kansion hyviä puolia ohjaajan työn näkökulmasta sekä ma-teriaaliin liittyviä kehitysehdotuksia ja muita toiveita.

Saamamme palaute vahvisti ajatuksiamme. Menetelmät ja harjoitukset ovat monipuolisia, taloudellisia, kansion sisällöllä on selkeä ulkoasu sekä harjoitukset ovat tarkoituksenmu-kaisia sururyhmien ohjaamiseen. Kehitysehdotuksena oli ikäsuositusten tarkentaminen eri harjoitusten kohdalla. Mielestämme harjoitukset ovat hyvin sovellettavissa 7- 12 –vuotialle lapsille ohjaajan taitojen mukaisesti. Kehitysehdotuksen johdosta laitoimme

mielestämme haastavimpiin harjoituksiin ♥ -merkin. Se kertoo, mitä kohderyhmässä nuorimpien lasten kanssa tulee huomioida.

Toisen kerran pyysimme kirjallista palautetta Jyvässeudun nuoret lesket ry:ltä koko kansion ollessa sisällöltään lähes valmis. Käytimme samaa arviointikaavaketta kuin aikaisemmin. Saamamme palautteen mukaan kansio on monipuolinen ja helppolukuinen. Palautteessa tuli esille, että he olisivat toivoneet kansioon lisää välilehtiä erottelamaan surulaatikko ja lisäharjoitus – osioiden menetelmät vielä toisistaan. Mielestämme välilehtiä olisi kuitenkin tullut liian paljon ja tiheään, joten päätimme olla lisäämättä välilehtiä.

Pyysimme loppuarviointia ohjaajan kansioista sen ollessa täysin valmiina. Tässä arvioinnissa kysyimme aiempaa tarkemmin kansion sisällöstä, ulkoasusta ja kokonaisuudesta. Halusimme myös tietää yhdistyksen mielipiteen materiaalin lapsilähtöisyydestä sekä kehitysideoista (liite 4). Loppuarvioinnin mukaan ohjaajan kansion hyviksi seikoiksi nousivat harjoitusten selkeä jaottelu, niistä on helppo koota kokonaisuuksia erilaisiin ryhmiin sekä johdantotekstien selkeys. Kansion ulkoasun arvioinnissa erityisesti lasten piirustukset saivat hyvää palautetta. Lapsilähtöisyyden onnistumista perusteltiin soveltuvuudella eri-ikäisten lasten kanssa käytettäväksi sekä monenlaisten ryhmien rungoksi. Loppuarvioinnissa nousi edelleen kansion monipuolisuus, harjoitusten helppo toteutettavuus sekä edullisuus. Loppuarvioinnissa ei noussut varsinaisia kehitysehdotuksia, mutta mainittiin ohjaajan kansion mahdollisten kehitysehdotusten ilmenevän vasta käyttämisen jälkeen.

7 POHDINTAA JA TYÖN TULOKSIA

Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella luovia ja toiminnallisia menetelmiä sisältävä ohjaajan kansio lasten sururyhmiin. Jotta työskentelymme olisi ollut määrätietoista, pyrimme vastaamaan raporttiosuudessamme kysymykseen, millainen luova ja toiminnallinen ohjausmateriaali auttaa 7 – 12 – vuotiasta lasta surun käsittelyssä? Näiden teorioiden pohjalta sekä Jyvässeudun nuoret lesket ry:n työntekijöiden ohjaamana pystyimme luomaan harjoituksia lasten sururyhmiin. Käyttämämme lähteet, jotka ovat kriisityön- ja lap-

sen surun asiantuntijoita, ovat antaneet vahvan pohjan työskentelyllemme. Varmuutta ja näkemystä työskentelyyn ovat tuoneet myös omat henkilökohtaiset surukokemukset.

Mielestämme työemme luotettavuutta olisi lisännyt Jyväskylän nuoret lesket ry:n työntekijöiden lisäksi muiden alan asiantuntijoiden arviointi. Yritimmekin saada arviointia ohjaajan kansiossa yhdeltä yhdistyksen ulkopuoliselta lasten sururyhmän ohjaajalta, mutta liian vähäisten yhteydenottoyritysten vuoksi emme sitä koskaan saaneet. Arvelemme, että palautteen saamiseen vaikutti myös Kauhajoen kouluampumistragedia, joka työllisti kriisityöntekijöitä maanlaajuisesti.

Pyrimme luomaan kansiossa lapsilähtöisen, monipuolisen ja käytännönläheisen. Mielestämme olemme onnistuneet näissä tavoitteissamme melko hyvin. Parhaiten onnistuimme harjoitusten lapsilähtöisyydessä ja monipuolisuudessa. Lapsilähtöisyys näkyy mm. siten, että kansiossa ei ole valmiita harjoitusmonisteita vaan siellä on harjoituksia ohjaajan työvälineeksi. Niitä hän ammattitaidolla soveltaa yksilöllisesti ryhmää ja lasta varten. Näin työskentely on luovempaa ja lapsi saa mahdollisuuden toteuttaa itseään omien mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Kansiota suunnitellessamme yksi perusajatus oli nähdä lapsi toiminnan subjektina eli tekijänä. Uskomme, että kansiota työvälineenä käyttävä ohjaaja pystyy tukemaan lapsen myönteistä kasvua ja kehitystä kansiossa olevien erilaisien menetelmien avulla.

Jyväskylän nuoret lesket ry:ltä saamamme palautteen mukaan kansiomme on monipuolinen ja siinä olevat harjoitukset ovat lasten sururyhmään soveltuvia. Onnistuneesti olemmekin tuoneet kansioon monipuolisuutta menetelmien ja harjoitusten runsaudella sekä huomioineet ryhmätoimintaa kokonaisuutena tutustumis-, väli- ja loppukevennys- sekä rentoutumisharjoituksien myötä.

Pääpainona kansion harjoituksissa oli tunteiden käsitteleminen ja olemmekin onnistuneesti nostaneet esille tunteiden merkityksen, joka näkyy niin raportin teoriaosuudessa kuin kansiossa.

Pohdittuamme kansion kehittämistä, selkeyttäisimme sen sisältöä rajaamalla harjoitusten määrää. Arvioimme, että kansioon perehtymättömän käyttäjän voi olla vaikea löytää no-

peasti sopivia harjoituksia. Ohjaajan tulee käyttää aikaa kansion kokonaisuuden ja surulaatikkoidean ymmärtämiseen. Pohdimme, olisiko kansiota voinut tehdä ymmärrettävämmän?

Siipien suojassa – kansion lopulliseen tuotokseen ovat vaikuttaneet sekä omat että yhdistyksen toiveet. Olemme huomioineet ja pystyneet mielestämme täyttämään tilaajan toiveet materiaalin suhteen. Kokonaisuutta ajatellen olemme sitä mieltä, että olemme saavuttaneet tälle opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet kohtalaisen hyvin, koska tehtävämme oli ainoastaan suunnitella ohjaajan kansio lasten sururyhmiin. Todellista kuvaa kansion soveltuvuudesta ja kokonaisuuden onnistumisesta emme voi tietää ennen kuin kansiota on käytetty ja sitä on arvioitu. Tämän vuoksi ehdotamme, että Siipien suojassa – kansion arviointi voisi sopia esimerkiksi uudeksi opinnäytetyön aiheeksi. Mielestämme on syytä mainita, että ohjaajan materiaalin konkreettinen kansioversio löytyy Jyväskylän nuoret lesket ry:n hallusta ja opinnäytetyöraporttiimme olemme liittäneet elektronisen version, joka ei ole niin aistittavissa kuin alkuperäinen kansio (liite 5).

Haasteet ja vahvuudet sekä ammatillinen kehittyminen

Kuten olemme jo aiemmin maininneet, toiminnallisen opinnäytetyön luonteeseen kuuluen raporttiin tulee kirjata vain oleellisin teoretiset tiedot aiheen kannalta. Mielestämme haastavinta raportin kirjoittamisosuudessa on ollut teorian rajaaminen. Alun perin halusimme työhön osuuden joka käsittelee lapsen surun asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa, mutta lopulta lopuksi rajasimme sen pois. Tämä aihe ansaitsee oman tutkimuksensa eikä ole oleellisessa asemassa vastaamaan tutkimuskysymykseemme kansion tekemisen näkökulmasta. Rajaaminen oli haasteellista myös kansion harjoituksia suunnitellessa, koska monipuolisuuden rajaaminen oli vaikeaa. Löysimme runsaasti lähteitä harjoitusten suunnittelemista varten. Valitsimme sieltä mielestämme hyviä lähteitä, mutta työskentelyn edetessä huomasimme, että lähdekartoitusta olisi voinut tehdä vielä syvällisemmin.

Aluksi emme uskaltaneet riittävän rohkeasti tuoda omia ajatuksia tekstin sisältöön. Luonnollisesti työskentelyn loppuvaiheessa oppimisen ja ammatillisen kehittymisen myötä saimme tekstiin syvyyttä omien ajatusten ja pohdinnan kautta. Olemme kirjoittaneet raporttiosuuteen sosionomin roolista lasten sururyhmissä. Mielestämme tämä tuo työhön

onnistuneesti ammatillista näkökulmaa ja ymmärrystä sosionomin työn merkityksestä lasten sururyhmissä.

Kansion työstämisen loppuvaiheessa saimme idean lapselle mieluisasta suruhahmosta, jonka ympärille koko kansio olisi suunniteltu. Näin materiaali olisi ollut ehkä vielä lapsi-lähtöisempi. Suruhahmo olisi voinut olla lapselle toveri joka on kokenut samanlaisen menetyksen. Suruhahmo olisi luonut yhtenäisemmän rungon kansion harjoituksille. Olisiko konkreettinen hahmo, joka on vahvasti läsnä ja aina mukana ryhmän tuokioissa herättänyt lapsissa enemmän mielenkiintoa? Mielestämme tätä ideaa kannattaa työstää eteenpäin.

Opinnäytetyöprosessin aikana meille on syventynyt ja vahvistunut näkemys lapsen surusta ja siihen liittyvistä asioista. Olemme opinnäytetyömme myötä tulleet yhä vakuuttuneemmaksi luovien ja toiminnallisten menetelmien sopivuudesta ja tärkeydestä lasten surun tukemisessa. Olemme myös tulleet entistä tietoisimmiksi lapsen surun asemasta suomalaisessa yhteiskunnassa. Tulkoon mainituksi tämä vielä kerran. Mikäli aiomme aikuisina, isinä, äiteinä, kasvattajina ja päättäjinä toimia lasten psyykkisen hyvinvoinnin puolesta, meidän on otettava tehtäväksemme eri tavoin tukea niitä lapsia, jotka joutuvat kohtaamaan surun, olkoonpa surun aiheuttaja mikä tahansa.

Pitkään jatkunut työskentely raskaan aiheen parissa oli mahdollista ja onnistunutta, koska työskentelymme oli avointa ja toista kunnioittavaa. Huomioimme omaa jaksamistamme mm. pitämällä syvällisiä keskusteluja surusta, kuolemasta ja elämästä yleensä. Syvällisten keskustelujen tulokset eivät välttämättä näy työssä, mutta niiden kautta tulleet oivallukset ja tapahtunut henkilökohtainen ja ammatillinen kypsyminen elävät meissä. Työskentelyn myötä olemme ymmärtäneet, kuinka tärkeää omien voimavarojen huomioiminen on sosionomintyössä ja mielestämme olemme kehittyneet siinä.

Olemme työstäneet opinnäytetyötämme ajatuksella ja sydämellä eikä päällimmäisenä ole ollut mielessä valmistuminen tai tietty päivämäärä, josta pitää kiinni. Olemme todella halunneet olla vaikuttamassa lapsen surun kanssa tehtävään työhön. Toivomme syvästi, että kansio tulee vaikuttamaan tähän työhön ja jää elämään mahdollisesti vielä kehittyneemmässä versiossa.

Työn merkitys ja hyöty työelämälle

Etsimme kirjallisuudesta tietoa lapsen suremisen kulttuurista. Tietoa siitä löytyi vähän ja erityisesti lapsen surun asemasta ei juuri ollenkaan. Mielestämme tämä kertoo kuinka vähän on tutkittu ja huomioitu lasta aktiivisena ja yksilöllisenä surijana. Tämän vuoksi opinnäytetyömme on tärkeässä roolissa vaikuttamassa lapsen asemaan sinällään, mutta myös työelämässä ja yhteiskunnassa.

Pohdimme, kuinka lapsi saa äänensä kuuluviin, jos aikuinen ei ole valmis kuuntelemaan. Tulisi ymmärtää, että aikuisella ja ammattilaisella on mahdollisuus ja vastuu vaikuttaa lapsen surun kohtaamiseen ja siihen kuinka lapsen surun asema kehittyy yhteiskunnassamme. Tietoa lapsen surusta tulisi antaa aktiivisesti vanhemmille ja muille aikuisille, jotta lapsen suru ja tunteet tulisivat varteen otetuiksi. Tällä tavoin voidaan ennaltaehkäistä psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien muodostumista. 2000-luvulla Suomessa on pyritty parantamaan lapsen asemaa mm. lapsipoliittisella ohjelmalla, lapsiasiainvaltuutetun viralla sekä uudistuneella lastensuojelulailla. Viimeaikaiset Jokelan ja Kauhajoen kaltaiset kouluampumistragediat ovat herättäneet yhteiskuntamme eri tahot pohtimaan suomalaisten lasten ja nuorten pahoinvointia. Näiden tapahtumien jälkeen korostettiin ennaltaehkäisevän työn merkitystä. Toivomme, että opinnäytetyömme olisi osaltaan ehkäisemässä lasten psykososiaalisten ongelmien kehittymistä.

Kaiken tämän jälkeen meille on vahvistunut halu jatkaa työskentelyä lapsen surun parissa sekä olla toteuttamassa vertaistukiryhmiä käytännössä. Mielestämme meillä on tämän työskentelyn jälkeen hyvät lähtökohdat toimia lasten sururyhmien ohjaajana. Olemme nyt kehittäneet surevan lapsen kohtaamista ja tukemista askeleen eteenpäin valmistamalla lapsilähtöistä ohjaajan materiaalia. Tulevaisuudessa tulisi mielestämme miettiä yhä enemmän erilaisia menetelmiä, joilla tukea lasta surussa. Pohdimme, voisiko työskentelyssä hyödyntää lapsia kiinnostavaa materiaalia esim. sarjakuvia ja tv-ohjelmia.

Haluamme korostaa ajan merkitystä. Vanhemman kuolema tulee olemaan osa lapsen elämää aina ja rinnalla kulkevan aikuisen on tärkeää elää lapsen kanssa menetyksen ja luopumisen tuska koko pituudeltaan. Kuolema ei saa olla tabu. Surua ei saa tukahduttaa vaan se on kohdattava aidosti ja syvällisesti. Yhteiskunnassamme ei tänä päivänä ole aikaa useinkaan pysähtyä vaan kaiken pitäisi tapahtua nopeasti ja vaivattomasti. Luopumi-

sen ja surun kohdalla tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Surun äärelle on pysähdyttävä ja on annettava aikaa elämän uudelleen rakentamiseen sekä oman sisäisen maailman ymmärtämiseen.

Lopuksi haluamme kiittää Jyvässeudun Nuoret lesket ry:n työntekijöitä Anne Backmania ja Minna Räsästä, ohjaavia opettajia Tuija Ketolaa ja Raija Lundahlia sekä perheitämme, erityisesti Sauli Vilppolaa ja Olli Alpua heidän antamastaan tuesta opinnäytetyöprosessin aikana.

*Myrskyävä meri tahtoo kertoa: Aallon
harjaan nouse. Ole rohkea.*

*Sinussa on voimaa esteet ylittää, kärsi-
vällisyyttä kaiken kestävä.*

*Jäkälä ja sammal matalalla niin kan-
nustavat hiljaa: Usko unelmiin.*

Tuuli viestin antaa: Kuljen luottaen.

löydät oman tiesi ainutlaatuisen.

(Anna-Mari Kaskinen)

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Ahonen, H. 1997. Musiikki, sanaton kieli. 2. korjattu. p. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1996. Taide psykososiaalisen työn välineenä. 2. p. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L. & Salo, S. 2007. Persoonana 2, kehityspsykologia. 3.-5. uud. p. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2005. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta.
- Ayalon, O. 1995. Selviydyn: Yhteisön tuki ja selviytyminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Dyregrov, A. 1993. Lapsen suru. 3. p. Jyväskylä: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WSOY.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat, surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. 2003. Surevan lapsen kanssa. Tuettu suru- projekti. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Eskelinen, S., Hartikka, H. & Rintala, S. 1997. Missä nää oot eskarissa? Kuusivuotiaan lapsen kehitystä tukeva suunnitelmallinen ja tavoitteellinen toiminta päiväkodissa, koulussa ja seurakunnassa. Kasvatustieteen syventäviin opintoihin kuuluva tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulu: Oulun opettajankoulutuslaitos.
- Forsberg, H., Ritala-Koskinen, A. & Törrönen, M. 2006. Lapset ja sosiaalityö, kohtaamisia ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Furman, E. 2000. Auta lasta kasvamaan. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hiitola, B. 2000. Parantava leikki. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R. & Vidjeskog, J. 1998. Psykologia 2. Kehittyvä ihminen. Porvoo: WSOY.

Hintsanen, P. 2008. Violetti. Viitattu 16.12.2008.
[Http://www.coloria.net/varit/violetti.htm](http://www.coloria.net/varit/violetti.htm)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 1.- 2. p. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Holm, T. & Turunen, T. 2005. Minun suruni. Aikuisen opas. Jyväskylä: Psykologien kustannus Oy.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Elämää varten. Helsinki: Gummerus.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Jyvässeudun nuoret lesket ry. Viitattu 1.12.2008
[Http://www.jyvasseudunnuoretlesket.com](http://www.jyvasseudunnuoretlesket.com)

Karppinen, S. & Puurula, A. & Ruokonen, I. 2001. Taiteen ja leikin lumous. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Kelahaara, T. & Koivula, S. 2006. Lapsen maailmaa etsimässä. Lapsilähtöisyys päivähoidon, lastensuojelun ja perhetyöntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma.

Kemppinen, P. 2003. Lasten tarinoiden maailmat. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino Oy.

Linnainmaa, T. & Mäki, S. 2005. Hoitavat sanat: opas kirjallisuusterapiaan. Kustannus Oy Duodecim.

Mynttinen-Suonpää, S. 2007. Tukea surevalle lapselle. Jyvässeudun leskiperheiden kokemuksia surevan lapsen saamasta tuesta. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Pieksämäki. Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma.

Niku, A. & Sarinko, E. 2004. Ohjaa surevaa lasta. Opas lasten sururyhmien ohjaajille. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma.

Ojala, T. & Uutela, A. 1992. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.

Poijula, S. 2007. Lapsi ja kriisi – selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

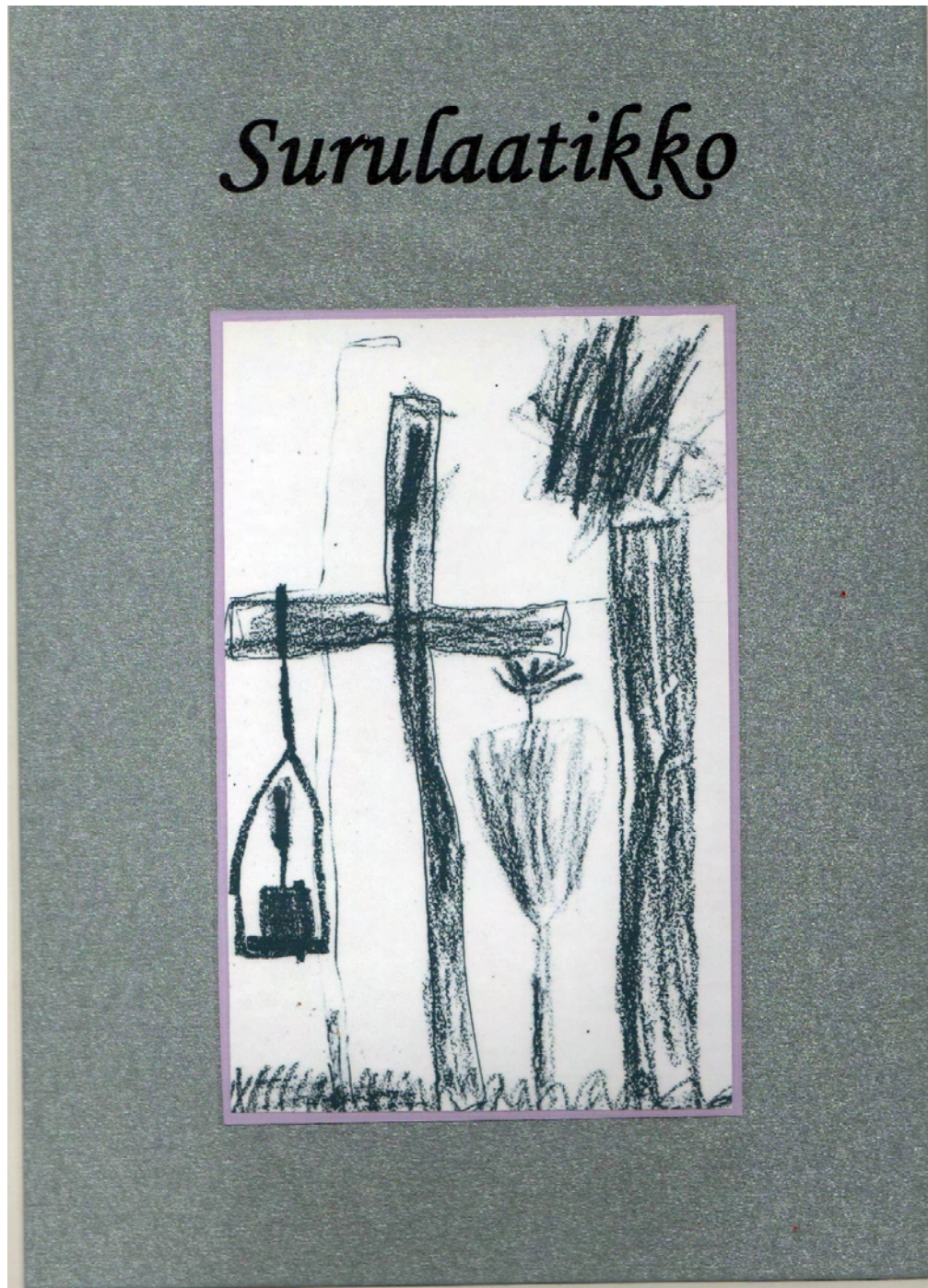
Poijula, S. 2002. Surutyö. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pyykkö, A., Salpakivi, P. & Vuorio, J.-M. 1985. Päivähoidon kasvatustoiminta. 2. tark. p. Rauma: OY Länsi-Suomi.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa –kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tapaninen, E. 2007. Psykososiaalinen kriisityö. Luentomateriaali.

Yhdessä suru on helpompi kantaa – Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille. 2004. Toim. A. Laimio. Helsinki: SMS- Tuotanto Oy.

Liite 1. Välilehdet

Lisäharjoitukset menetelmittäin



Tutustuminen



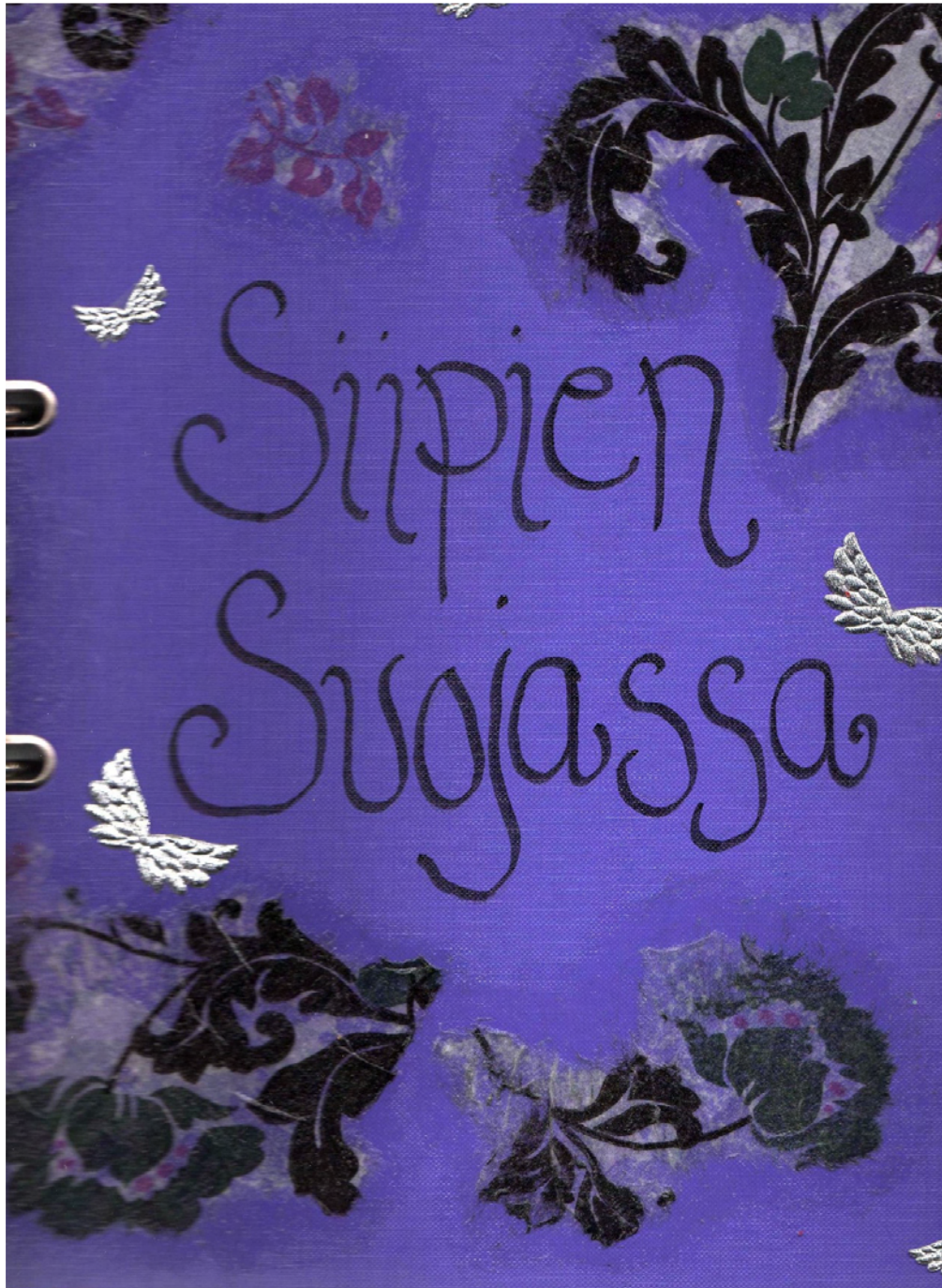
Väli- ja loppukevennykset



Rentoutuminen



Liite 2. Ohjaajan kansion kansikuvat



Siipien suojassa

*Luovia ja toiminnallisia harjoituksia
lasten sururyhmiin*



Liite 3. Arviointikaavake

1. Millainen materiaali on mielestänne? (Monipuolisuus, selkeys, ulkoasu, jäsentely, käyttökelpoisuus)

2. Mitkä seikat kansiossa ovat hyviä ohjaajan työn kannalta?

3. Ovatko harjoitukset tarkoituksenmukaisia lasten sururyhmää varten? Perustele.

4. Miten materiaalia mielestänne tulisi kehittää?

5. Muita toiveita?

KIITOS!

Liite 4. Loppuarviointi

1. Millainen lopullinen versio kansiosta mielestänne on?

- **Materiaalin sisältö** (Osioiden sisällys, harjoitukset, johdantotekstit)
- **Kansion visuaalisuus** (Kansion etukansi, välilehdet, johdantosivut, sivuasetukset, fontit, värit, kuvitus yms..)
- **Kokonaisuus** (Monipuolisuus, selkeys, ulkoasu, jäsentely, käyttökelpoisuus)

2. Kuinka lapsilähtöinen kansio mielestänne on? Perustele.

3. Mitkä seikat kansiossa ovat hyviä ohjaajan työn kannalta?

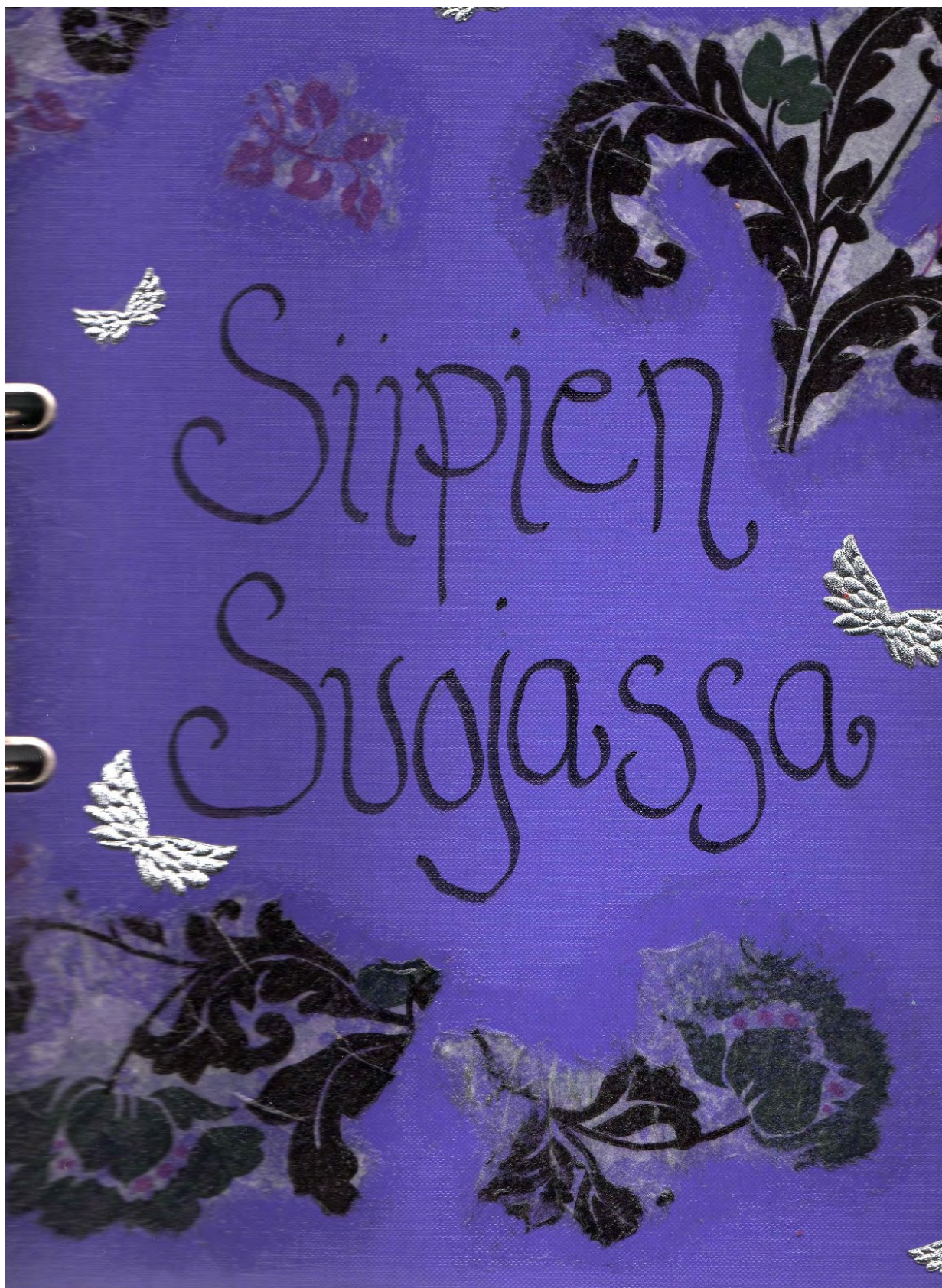
4. Miten materiaalia mielestänne tulisi kehittää?

5. Mitä muuta?

KIITOS!

Liite 5. Ohjaajan kansio**Siipien suojassa, luovia ja toiminnallisia harjoituksia lasten sururyhmiin**

Siipien Sugjassa



Siipien suojassa

*Luovia ja toiminnallisia harjoituksia
lasten sururyhmiin*



Siipien suojassa

luovia ja toiminnallisia harjoituksia lasten sururyhmiin

Heidi Peltola

Margareetta Vilppola

Kansion kuvitus

*Jyväskylän nuoret lesket ry:n
lasten sururyhmä
syyskuussa 2008*

Ohjaajan materiaalin käyttöoikeus Jyväskylän nuoret lesket ry:llä ja tekijöillä.
Kopioida saa alkuperäiseen lähteeseen viitaten.

SISÄLLYS

KÄYTTÄJÄLLE.....	5
OHJEITA HARJOITUSTEN TOTEUTTAMISEEN	6
1 SURULAATIKKO	7
KÄDENTYÖT.....	10
DECOUPAGE- KORISTELU.....	10
MARMORINTI	11
PAPERIMASSA	13
SABLONIMAALAUUS.....	14
TUNNETAIKINA	15
MUOVAILUVAHA	16
MUOVAILUA RYHMÄSSÄ.....	17
NEULAHUOVUTUS	18
KURKISTUS TULEVAISUUTEEN	19
KUVA.....	20
VOIMAEÄIMET.....	20
MINUN SURU KEHOSSANI	20
VOIMALAUSE.....	21
VOIMA-AURINKO	21
AARREKARTTA.....	22
KUUN PIMEÄ JA VALOISA PUOLI.....	22
YSTÄVYYDEN PUU	23
VIIKKOKALENTERI.....	24
KELLOT.....	24
NAAMARI	25
VOIMA- VALOKUVA.....	25
MUSIIKKI.....	27
LIIKELÄMMITTELY.....	27
TUNTEET	27
RAKAS MUISTONI	28
RYTMISOITIN	28
UNI.....	28
SANA	30
SADUTUS.....	30

RUNOTUS	30
TARINAN TEKOA	31
SALAISUUKSIEN KIRJA	33
POSITIIVINEN MINÄ	34
MINÄ PELKÄÄN	35
MINUN SURUNI	35
2 LISÄHARJOITUKSET MENETELMITTÄIN	36
LEIKKI	38
NUOTIOILTA LEIRILLÄ	38
ROSKIS	38
HYVÄ SÄKKI	39
TUNNEILMAISU	39
TUNNEKERÄ	40
KORTIT	41
LENTÄVÄT LENNOKIT	41
LIIKE	42
HUIVITANSSI	42
PATSAAT	42
LIIKE JA ÄÄNET	43
VALINTOJA	43
LUOTTAMUSKÄVELY	44
HYVÄ MINÄ!	45
RYHMÄ TANSSIVIA KARHUJA	45
PEILIKUVA TANSSI	46
KUVA	47
SURUJANA	47
ELÄMÄNI OMAKUVA	47
PIIRUSTUSTEHTÄVÄ TUNTEISTA	48
MINÄKUVA-OMAKUVA	48
VIHAISUUS -KUVAT	49
KANKAAN KORISTELU	49
MUSIIKKI	51
LÄMMITTELYHARJOITUS	51
MINÄ TUNNEN	51
ULKOKUORENI JA SISÄINEN	52

MINUUTENI.....	52
MUISTOJENI MUSIIKKI	52
SOITAN TUNTEENI	53
TAPAHTUMA JONKA HALUAN NÄYTELLÄ, SOITTAAN TAI LAULAA.....	53
MUSIIKKI JA ROOLILEIKIT	54
SANA	55
ERILAISET TUNNETILAT	55
INTIAANINIMET	55
USKOMUKSIA	56
NAPPI.....	57
TOTTA PUHUEN	57
SADUT.....	59
MIELIKUVA.....	60
MATKA MUMMOLAAN	60
TIETÄJÄ.....	60
VOIMAPUU.....	61
KIUKUN HILLINTÄ	62
MIELIKUVAMATKA.....	62
VIHAINEN KARHU	63
TUNTEEN NIMEÄMINEN.....	63
SIPULI	64
PARATIISI-UNELMA	64
3 TUTUSTUMINEN	65
RENTO ASETO.....	67
ILOINEN KÄTTELY	67
PIIRIN TAPUTUS	68
SYMBOLIT	68
RAKAS ESINE TAI ASIA	69
TURVAPAIKKA.....	69
NIMIKYLTTI.....	70
JONOT.....	70
ELÄINPARIT.....	71
VESSAPAPERILEIKKI.....	71
MILLAINEN SINÄ OLET?	72
MAGNEETIT	73

4 VÄLI- JA LOPPUKEVENNYKSET.....	74
ENERGIAKUULA	76
FORMULAVIESTI.....	76
JANAT	77
ÄÄNIKONE	77
HATTUJUTTU	78
KALANRUOTO	78
LAIVA ON LASTATTU	79
SANAKETJUT	79
VÄRILEIKKI.....	80
ARVAA MITÄ AJATTELEN?	80
MITÄ PUSSISSA ON?	81
SÄHKÖTYS.....	81
ELÄINSOKKO	82
KIVIKASVO	82
VAARIN VANHAT VILLAHOUSUT	83
VALOKUVAAJA	83
SANOMALEHTITANSSEI.....	85
MATKITAAN ELÄIMIÄ	85
HYMYN HEITTO	86
LIKKUMINEN TILASSA	86
HEDELMÄSALAATTI.....	87
5 RENTOUTUMINEN	88
KASVORENTOUTUS	90
HIERONTARINKI	91
RENTOUTUS SELINMAKUULLEEN	91
HUIVIHIVELY	92
PALLOHIERONTA	92
JÄÄPUIKOT SULAVAT	93

LÄHTEET

KÄYTTÄJÄLLE

Siipien suojassa – ohjaajan kansio on tarkoitettu sosiaalisen toiminnan välineeksi. Sen tarkoituksena on herkistää ja innostaa ohjaajaa käyttämään lasten sururyhmissä luovia ja toiminnallisia menetelmiä.

Vanhemman ja rakkaan ihmisen menettäminen on lapselle elämän raskain kokemus. Lapsen suru on kokonaisvaltaista, syvää ja pitkäkestoista. Suruun kuuluu hyvin monenlaisia tunteita, joiden läpi käymiseen lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Kansion harjoitukset antavat lapselle mahdollisuuden käsitellä tuskallisia asioita vertaisryhmässä ja näin hänen kokemuksensa myös normalisoituu.

Kansiossa olevat harjoitukset on suunniteltu 7-12 – vuotiaille lapsille. Olemme koonneet kansioon harjoituksia, jotka kehittävät lapsen tunnetaitoja, lisäävät itsetuntemusta ja antavat välineitä surusta selviytymiseen. Harjoituksista osan olemme kehittäneet itse ja osa niistä on sovelluksia yleisemmin tunnetuista harjoituksista.

Kansion harjoitukset on jaettu viiteen osaan. Ensimmäinen osa sisältää surulaatikko – harjoitukset. Toiseen osaan on koottu erilaisia luovia toiminnallisia lisäharjoituksia. Kolmas osio sisältää tutustumisharjoituksia. Neljäs osio käsittää tuokioiden väli- ja loppukevennykseksi tarkoitettuja harjoituksia. Viidennessä osassa on rentoutusharjoituksia.

Kansion keskeisin osa on surulaatikko- harjoitukset. Näissä harjoituksissa syvennyttään surun käsittelemiseen ja siihen liittyviin tunteisiin. Surulaatikko- harjoituksista syntyy jokaiselle lapselle oma surulaatikko.

Kansio perustuu sosiokulttuurisen ja psykososiaalisen työn ammatilliseen osaamiseemme. Se sopii innostajaksi kasvatus-, kulttuuri-, sosiaali- ja yhdyskuntatyötä tekeville.

Voimaannuttavia hetkiä toivottaen,
Jyväskylässä 27. marraskuuta 2008

Heidi Peltola
Margareetta Vilppola

Sosionomi-opiskelijat

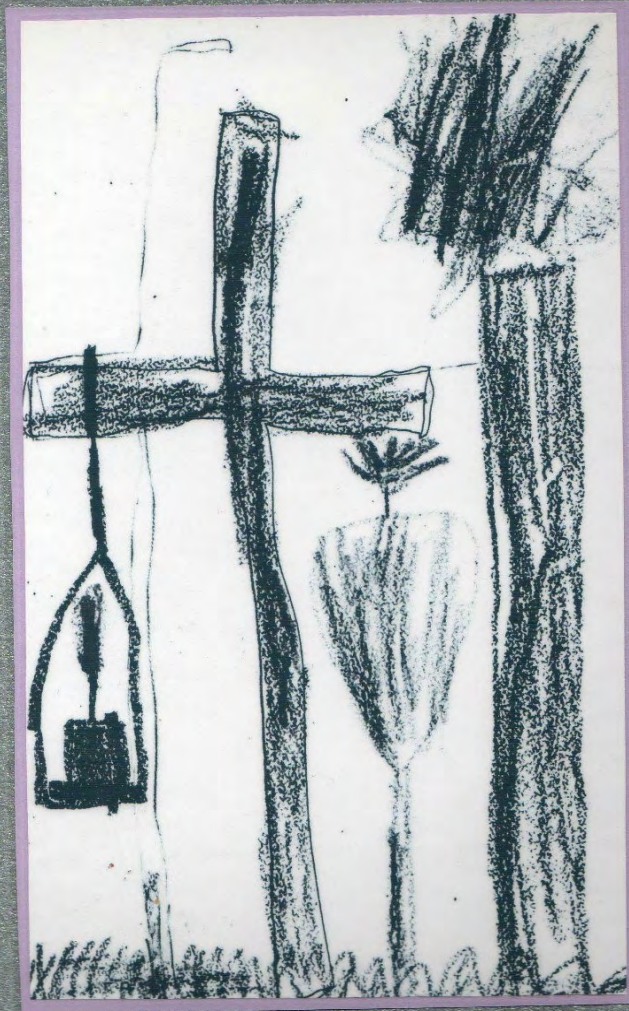
OHJEITA HARJOITUSTEN TOTEUTTAMISEEN

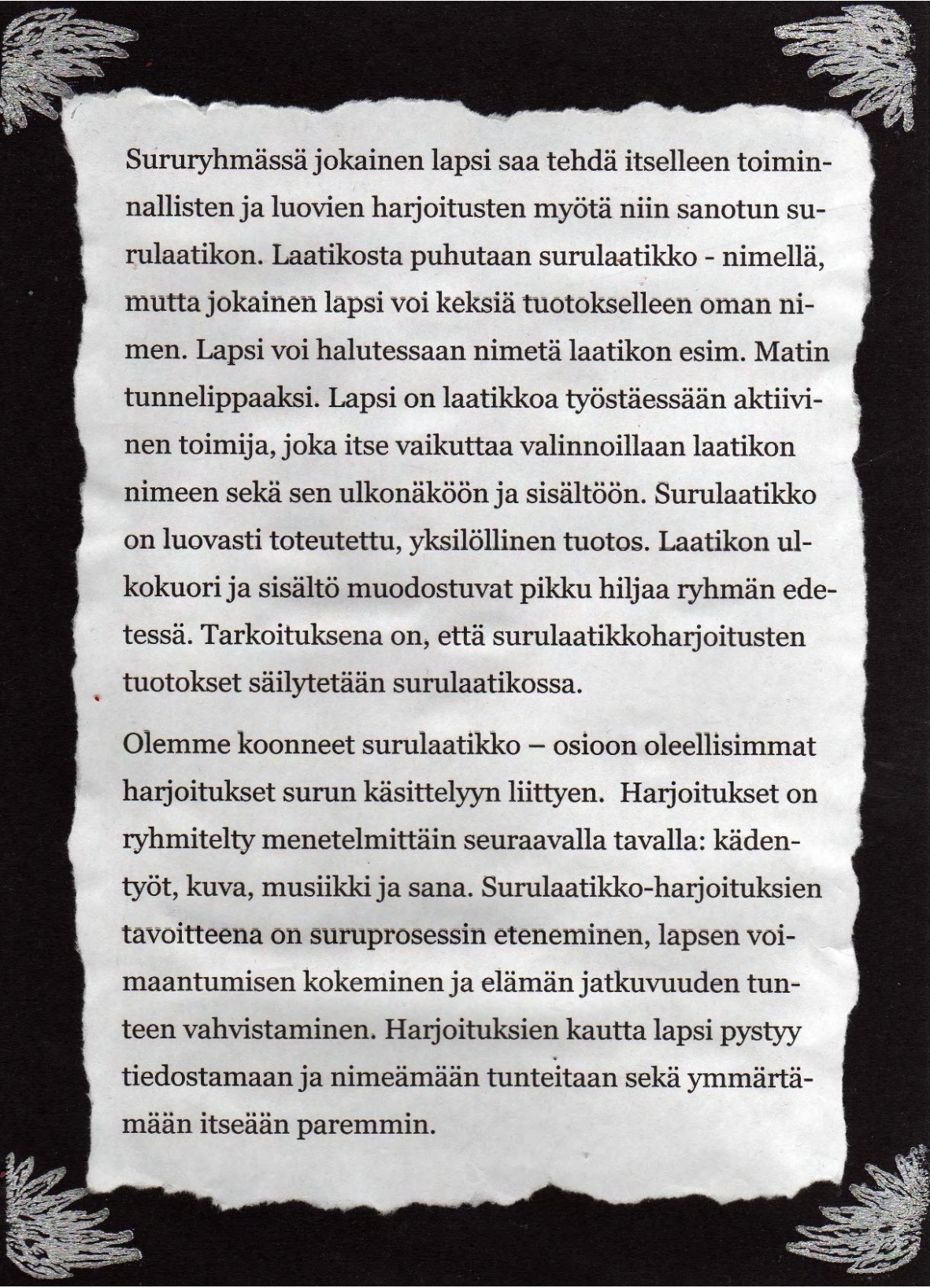
Kansion harjoitukset on suunniteltu 7-12 – vuotiaiden lasten sururyhmiin. Osa harjoituksista voi olla vaativia ryhmän nuorimmille lapsille. Harjoitukset, joissa on ♥ -merkki, sisältävät huomioitavia seikkoja nuorempien ryhmäläisten kanssa. Kansion harjoitukset ovat yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksia. Ohjaajan tulee muistaa, että ryhmätilanteissa harjoituksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Kansio on suunniteltu ohjaajalle, jolla on kokemusta lasten sururyhmien ohjaamisesta. Ammattitaitoinen ohjaaja voi kehittää ja soveltaa harjoituksia ryhmän tarpeiden mukaan. Tarkempaa tietoa kansiossa olevista luovista ja toiminnallisista menetelmistä saa opinnäytetyömme kirjallisesta osiosta (kts. Luovat ja toiminnalliset menetelmät surevan lapsen tukena, ohjaajan materiaalia lasten sururyhmiin, Jyväskylän ammattikorkeakoulu).

1 SURULAATIKKO

Surulaatikko





Sururyhmässä jokainen lapsi saa tehdä itselleen toiminnallisten ja luovien harjoitusten myötä niin sanotun surulaatikon. Laatikosta puhutaan surulaatikko - nimellä, mutta jokainen lapsi voi keksiä tuotokselleen oman nimen. Lapsi voi halutessaan nimetä laatikon esim. Matin tunnelippaaksi. Lapsi on laatikkoa työstäessään aktiivinen toimija, joka itse vaikuttaa valinnoillaan laatikon nimeen sekä sen ulkonäköön ja sisältöön. Surulaatikko on luovasti toteutettu, yksilöllinen tuotos. Laatikon ulkokuori ja sisältö muodostuvat pikku hiljaa ryhmän edessä. Tarkoituksena on, että surulaatikkoharjoitusten tuotokset säilytetään surulaatikossa.

Olemme koonneet surulaatikko – osioon oleelliset harjoitukset surun käsittelyyn liittyen. Harjoitukset on ryhmitelty menetelmittäin seuraavalla tavalla: käden työt, kuva, musiikki ja sana. Surulaatikko-harjoituksien tavoitteena on suruprosessin eteneminen, lapsen voimaantumisen kokeminen ja elämän jatkuvuuden tunteen vahvistaminen. Harjoituksien kautta lapsi pystyy tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan sekä ymmärtämään itseään paremmin.

ESIMERKKI SURULAATIKON PÄÄLLYSTÄMISEEN

Laatikoksi soveltuu hyvin tukeva kenkälaatikko, jossa on irrotettava kansi. Seuraavassa esimerkki laatikon päällystämisestä:

Laatikon kansi

Ulkokanteen voidaan laittaa lapsen oma voima- valokuva (kts.s.25) tai kanteen voidaan sommitella useampia valokuvia lapsen elämästä. Kuvat laitetaan kontaktimuovin alle.

Sisäkanteen voidaan liimata A4 paperi, johon on kerätty ryhmäläisten kirjoittamia positiivisia asioita itsestä. Näin lapsi näkee ne aina laatikon avatessaan.

Laatikon laidat

Laatikon laidat voidaan päällystää esim. harjoituksista syntyneillä piirustuksilla tai maalauksilla sekä koristella kädentaidot -harjoituksilla. Laatikon laitaan voidaan sijoittaa myös niin sanottu voima-aurinko (kts.s.21) antamaan tukea ja muistuttamaan mitkä asiat auttavat ja antavat voimaa vaikeina hetkinä.

KÄDEN TYÖT

DECOUPAGE- KORISTELU

Kesto: 60- 90 min.

Välineet: Esine, jonka haluat päällystää, erilaisia paperikuvia, terävät sakset/kirurginveitsi, decoupage- liimaa, superlonsivellin (tai sivellin josta ei lähde karvoja), kumilasta ja kangasriepu

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää decoupage- menetelmää esim. surulaatikon päällystämiseen, valokuvakehyksen tai suruvihkon koristelemiseen.

Työvaiheet

1. Valitse sileäpintainen esine. Esineen tulee olla puhdas. Esineen voit tarvittaessa pestä astianpesuaineella.
2. Valitse itsellesi mieluisia kuvia ja koristeita esineen päällystämiseen. Mitä paksumpi paperi sitä enemmän tarvitset lakkakerroksia. Decoupage- työskentelyyn voit käyttää esim. lahjapaperia, serviettejä, kiiltokuvia, kangaskuvia tai kopioituja kuvia, joita voit itse myös värittää. Leikkaa kuvia terävillä saksilla tai kirurginveitsellä.
3. Kuvien leikkaamisen jälkeen kuvat kiinnitetään esineeseen decoupage- liiman ja superlonsiveltimen avulla. Levitä liima tasaisesti esineen pintaan. Aseta kuva paikalleen ja pane hiukan liimaa myös kuvan päälle. Poista liika liima ja mahdolliset ilmakuplat pienen kumilastan avulla. Vedä lastaa kuvan keskeltä reunoihin päin. Kuivaa liima kuvan päältä kostealla rievulla. Anna työn kuivua. Jos käyttämäsi kuva on paksua paperia, levitä ainakin kaksi liimakerrosta kuvan päälle.

MARMORINTI

Kesto: 60- 90 min.

Välineet: Puutikku, pipetti, sivellin, muovia, sanomalehtiä, talouspaperia lasilevy/kaakelilaatta, liisteri, palettiveitsi, marmorointikampa, tärpättiä ja maalit (öljyväri, öljymaali tai valmisväri)

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää marmorointia esim. kynttilän, valokuvakehyksen tai lasipurkin marmorointiin. Esineet marmoroidaan liuotinpohjaisilla väreillä. Vesiliukoisilla väreillä voi ryhmässä marmoroida paperia, jota voi käyttää esim. surulaatikon päällystämiseen, voimakorttien ja suruvihkon askarteluun yms.

Työvaiheet liuotinpohjaisilla väreillä

1. Levitä kuivausalustaksi sanomalehti.
2. Kaada altaaseen kylmää vettä n. 3- 5 cm.
3. Ohenna liuotinpohjaisia taiteilijaöljyvärejä tärpätillä lasilevyn päällä ja sekoita. Jos tärpättiä on seoksessa liikaa, värit uppoavat palloina pohjaan. Jos tärpättiä on liian vähän, värit leviävät ja häviävät veteen. Annostele tärpättiä pipetillä. On olemassa myös valmisvärejä, kuten Pebeon Ceramic- värit.
4. Tiputtele väri varovasti veden pinnalle, jolloin ne leviävät joka puolelle. Täytä veden pinta kokonaan väreillä. Voit sekoittaa veden pintaa tikulla, jolloin kuviosta tulee rakeisempi.
5. Värit liikkuvat kokoajan, aseta marmoroitava paperi/esine veden pinnalle tasaisesti ja nosta saman tien kuivumaan. Veteen jää väriä, jota voit käyttää seuraavaan työhön tai voit lisätä väriä.
6. Puhdista vesi imeyttämällä irtonainen väri huokoiseen paperiin.
7. Jos käytät valmisvärejä, työtä ei tarvitse lakata.

Työvaiheet vesiliukoisilla väreillä

1. Sekoita liisteri valmiiksi.
2. Leikkaa marmoroitavat paperit n. altaan kokoisiksi.
3. Järjestä papereille tasainen kuivatuspaikka sileästä muovista, johon se ei tartu.
4. Kaada liisteriä altaaseen 3- 5 cm:n paksuinen kerros, ohenna sitä tarvittaessa ja poista ilmakuplat.
5. Tiputtele värejä pipetillä liisterin pinnalle.
6. Tiputtele värejä niin, että saat kaikki haluamasi värit mahtumaan. Laita väriä ensimmäiseksi, vaikka riveittäin, riittävän suurin välein. Seuraavat värit voit tiputella aikaisempien väriläikkien väleihin tai niiden päälle. Tiputtele väriläikkiä koko pinnan alueelle. Huomaa, että eri värit leviävät eri tavoin. Toiset värit voivat painua pohjaan.
7. Sekoita tikulla väriläikkiä toisiinsa spiraalikuvioiksi. Vedä kampa seoksen pinnalla eri suuntiin, näin syntyy säännöllisiä marmorikuvioita. Väriraidan voi katkaista nostamalla kamman välillä ylös. Kamman avulla voi tehdä myös kiemurakuvioita nostamalla kampa nopeasti ylös, jolloin värispiraali umpeutuu.
8. Vie marmoroitava paperi seoksen yläpuolelle ja anna sen laskeutua tasaisesti kuvioituneen seoksen pinnalle. Nosta paperi pois vetämällä sitä astian reunaa vasten, jolloin liika liisteri valuu takaisin altaaseen. Aseta paperi kuivumaan muovin päälle.
9. Kun paperi on kuivunut, voit päällystää sillä rasian, taitella sen kirjekuoreksi tai tehdä siitä taulun. Liisteri suojaa paperin pintaa, joten sitä ei tarvitse lakata.

Marmorointikamman voit tehdä nuppineuloista tai tikuista. Asettele tikut/neulat tukevan pahvisuikaleen päälle n. 1 cm:n välein, niin että niiden päät ovat n. 3 cm pahvin reunan ulkopuolella. Liimaa tai teippaa piikit kiinni. Voit tehdä marmorointikamman myös tavallisesta muovikammasta poistamalla piikkejä sopivin välein.

PAPERIMASSA

Kesto: Riippuu valmistettavasta esineestä, työskentely vie vähintään kaksi ryhmäkertaa

Välineet: Sanomalehtiä, liisteriä, vettä, kulhoja, siveltimiä, kauha, veitsi, liimaa, askartelumaalia ja vaseliini/talkki

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää paperimassatyöskentelyä esim. naamioiden ja erilaisten pienhahmojen tekemiseen tai laatikon päällystämiseen.

Työvaiheet esineen valmistamiseen paperisuikaleista

1. Revi paperisuikaleita kuitujen suuntaisesti. Sekoita tapettiliisteri pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Käsittele muotti vaseliinilla tai talkilla, tai käsittele ensimmäinen kerros veteen kastetuilla paperisuikaleilla ja anna kuivua. Näin työ irtaana muotista.
3. Seuraava kerros tehdään liisteröidyillä suikaleilla. Kasta suikaleet liisteriin ja asettele vierekkäin kaikki samansuuntaisesti. Poista ylimääräinen liisteri sormin. Katso, että edellinen kerros peittyy kokonaan. Anna kuivua.
4. Tee seuraava kerros asettamalla suikaleet vierekkäin päinvastaiseen suuntaan kuin edellinen. Jatka näin vuorotellen kunnes kerroksia on riittävästi.
5. Irrota kuiva työ muotista. Pyörittele muottia ja painele varovasti, jos työ on tarttunut kiinni, käytä apuna veistä. Vauriot voit paikata paperimassalla.
6. Peitä saumakohdat ja epätasaisuudet paperimassalla. Jos olet joutunut leikkaamaan työn kahtia, liimaa saumakohdat ja tee koko työn ympärille muutama paperikerros.
7. Työn voit maalata ja koristella esim. askartelumaaleilla, erilaisilla hileillä, siveltimillä tai leimasimella.

Työvaiheet runko ja paperimassa työskentelyyn

1. Erilaisia runkoja voi olla kanaverkko, pahvi, puu tai sanomalehdet.
2. Rungon tulee olla kestävä, mutta muuten lähes minkä muotoinen vain.
3. Rungon voi edellä mainitun tapaan liisteröidä paperisuikaleilla, laatikon voi päällystää kokonaisilla arkeilla ja kulmat ja kolot voi täyttää pienillä suikaleilla.

SABLONIMAALAUUS

Kesto: Riippuu koristeltavasta esineestä sekä siitä käytetäänkö valmiita sabloneita

Välineet: Piirtoheitinkalvo, tussi, terävä kaavioveitsi, valmiita sabloneja, erilaisia maaleja käyttötarkoituksen mukaan, superlonia, kumilenkki ja suihkepullo

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää sablonimaalausta esim. surulaatikon päällystämiseen, valokuvakehyksen, suruvihkon ja erilaisten töiden koristelemiseen.

Työvaiheet

1. Sablonimaalaukseen voit käyttää valmiita askarteluliikkeestä ostettuja värejä tai voit tehdä niitä itse. Piirrä tai kopioi haluamasi kuva spriiliukoisella tussilla taipuisalle piirtoheitinkalvolle. Sitä tulee olla helppo leikata ja puhdistaa. Täytyy muistaa, että kuvion eri osien välille tulee jäädä ehjä silta, jotta sabloni pysyy koossa. Väritä mallista ne alueet jotka tulee leikata. Aseta muovikalvo leikkuualustalle ja leikkaa kaikki väritetyt alueet pois. Terävä kaavioveitsi on tähän tarkoitukseen hyvä. Pyöreitä ja kaarevia muotoja leikatessa kääntele mieluummin muovia ja pidä veitsi paikallaan.
2. Maalit ja värit valitaan käyttötarkoituksen mukaan. Vesiliukoinen askartelumaali sopii hyvin paperin ja kartongin maalaamiseen ja tekstiileille sopii jokin kangasväri. Maalin tulee olla valumatonta ja maalatessa sitä tulee käyttää hyvin säästeliäästi.
3. Sablonin voit kiinnittää kulmista maalarinteipillä. Maali levitetään sablonin läpi joko töpöttämällä (pienet, kuviot), telalla (suuret kuviot) tai suihkuttamalla (ohennettua maalia). Eri sävyjä ja kuvioita voidaan maalata, kunhan jokaiselle värille on oma sabloni ja edellisen kerroksen on antanut kuivua. Pienellä töpötyssiveltimellä voit värjätä eri värejä samalta sablonilta, esim. kukan varren vihreällä ja kukan punaisella. Kumilangalla tiukaksi puristettu superlonipallo on töpötyksessä hyvä apuväline.

♥ Tässä harjoituksessa tulee huomioida lapsen ikä- ja kehitystaso. Sablonin tekeminen itse on vaativaa. Suosittelemme käytettäväksi varsinkin nuorempien lasten kanssa valmiita sabloneja.

TUNNETAIKINA

Kesto: Työskentely vie vähintään kaksi ryhmäkertaa

Välineet: Jauhoja, suolaa, vettä, sekoituskulho, mittakuppi, leivinpaperia, uuninpelti, maaleja, lakkaa, siveltimiä, suojakäsineet, taikinan koristeluun ja työstämiseen ovat hyviä esim. kaulin, muotoilupuikkoja, piparkakkumuotteja, muoviviivain, sakset/veitsi, cocktailtikkuja, haarukka yms.

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan suolataikinasta valmistaa esim. erilaisia hahmoja, koristeita ja esineitä, jotka kuvastavat lapsen tunteita ja surua.

Työvaiheet taikinan tekemiseen

4 ½ DL (350g) vehnä jauhoja

2 ¼ DL (350g) hienoa suolaa

2 ¼ DL vettä

1. Mittaa jauhot ja suola kulhoon ja sekoita ne hyvin.
2. Lisää kuiviin aineisiin puolet vedestä ja sekoita kunnes vesi on imeytynyt niihin.
3. Lisää loppu vesi vähitellen, pieni määrä kerrallaan ja samalla sekoittaen kunnes taikina on sopivan notkeaa muovailtavaksi.
4. Nosta taikina kuivalle puhtaalle alustalle ja vaivaa muutama minuutti. Valmis taikina on notkeaa ja pehmeää. Se ei tartu käsiin eikä alustaan. Jos taikina halkeilee tai ei pysy koossa, jatka vaivaamista märillä käsillä. Jos taikina ei pysy muodossaan, lisää jauhoja.

Vehnäjauhon sijasta voit käyttää myös kokojyväjauhoja, jolloin työn pinta kuvioituu rosoisemmaksi. Taikinaa voi värjätä, jos et halua maalata valmista työtä.

Elintarvikevärit ja lihaliemikuutio sopivat hyvin tähän tarkoitukseen. Taikinan suuri suola määrä voi ärsyttää käsiä. Käytä taikinaa sekoittaessa suojakäsineitä. Pese ja rasvaa kädet työskentelemisen jälkeen. Tee kerralla vain yhden kilon taikina, koska suuremman taikinan vaivaaminen on vaikeaa.

Esineiden paistaminen

Pane työt uuninpellille ja paista ne 75 asteen lämmössä. Paistoaika riippuu työn paksuudesta. esim. 6mm:n paksuinen työ vaatii 12 tunnin paistoaajan. 1 cm:n paksuinen työ vaatii 18 tuntia. Työn voi paistaa pätäkissä, jos et halua jättää uunia päälle, kun poistut kotoa. Paistettuasi työ, jätä se jäähtymään uuniin. Työ on silloin täysin kuiva, kun se liikkuu leivinpaperin päällä vapaasti.

Maalaaminen

Kuivaksi paistetut esineet voidaan maalata. Käytä mieluummin vesiliukoisia, peittäviä askartelumaaleja. Värejä voidaan sekoittaa keskenään tai käyttää valmiita värejä. Käytä monipuolisesti erilaisia siveltimiä. Lakkaa maalatut ja kuivat työt, jos haluat niiden säilyvän. Käytä vesiliukoista askartelulakkaa, joko kirkasta tai mattapintaista. Lakkaa esineet vähintään kaksi kerta kauttaaltaan, myös alapinnat ja pohjat.

MUOVAILUVAHA

Kesto: 30- 45 min.

Välineet: Muovailuvahaa ja työskentelyalustat

Ohjeistus: Ryhmässä muovailuvahaa voidaan käyttää vapaaseen työskentelyyn.

Muovailuvaha on ihanteellinen materiaali tunteiden kanavoimiseen. Vahaa saa nyplätä, rullata, mäiskiiä ja muotoilla oman mielen mukaan. Työskentelyä voi innoittaa lukemalla lapsille sadun halutusta teemasta. Tuokiossa voidaan käyttää kaupan valmista muovailuvahaa tai muovailuvaha voidaan valmistaa itse alla olevalla ohjeella.

Muovailuvaha

5 dl vehnäjauhoja

2 dl suolaa

1,5 rkl alunaa (saa apteekista)

2 rkl öljyä

1tl karamelliväriä (riipaus jauhetta /1 pikku pullo elintarvikeväriä)

5 dl kiehuva vettä

Valmistusohje

1. Sekoita kuivat aineet keskenään. (Jos käytät nestemäistä väriainetta, sekoita ensin se kiehuvaan veteen.)
2. Lisää öljy ja kiehuva vesi.
3. Sekoita hyvin.

Älä anna taikinaa heti lapselle. Jäähdytä ensin. Säilytä tiiviissä astiassa kuivumisen estämiseksi.

MUOVAILUA RYHMÄSSÄ

Kesto: 30- 45 min.

Välineet: Muovailuvahaa ja työskentelyalustat

Ohjeistus: Ryhmäläiset jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmät istuvat omassa piirissä pöydän äärellä. Ohjaaja pyytää lapsia laittamaan silmät kiinni. Hän antaa reilunkokoisen muovailuvahapalasan yhdelle lapselle molempiin ryhmiin. Ohjaaja kertoo, että jokainen lapsi vuorollaan muovailee ryhmässä kiertävää palasta oman mielensä mukaan. Ohjaaja kertoo milloin on aika antaa palanen seuraavalle lapselle. Ensimmäisellä kierroksella kaikki pitävät silmät kiinni muovailun aikana. Toisella kierroksella muut pitävät silmät kiinni ja muovailija saa olla silmät auki sekä lisätä halutessaan teokseen toisen väristä muovailuvahaa. Työskentelyn jälkeen voidaan yhdessä ihailla ryhmän aikaansaannosta ja keskustella mitä mielikuvia kullekin herää sekä miltä työskentely tuntui. Lisäksi ryhmät voivat keksiä nimen muovaamalleen teokselle.

Työskentelyn taustalle voidaan laittaa musiikkia soimaan. Musiikin valinnalla voidaan vaikuttaa tuokion tunnelmaan ja työskentelyyn.

NEULAHUOVUTUS

Kesto: Riippuu työn koosta, 30- 60 min.

Välineet: Huovutusvillaa, huovutusneula ja suoperlonpala sekä vaahtomuovia

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää neulahuovutustyöskentelyä erilaisten kädentöiden toteutuksessa. Esim. lapset voivat neulahuovuttaa enkelin tai muita hahmoja, joka on muistoesine menetetystä tai surusta.

Työvaiheet

1. Muotoile villatuposta suunnilleen haluamasi muoto.
2. Pistele neulalla sieltä täältä huovutettavaa tuotetta.
3. On tärkeää, että neula painuu työn läpi. Pidä huovutuksen alla vaahtomuovin palasta.
4. Jatka neulaamista kunnes työ on huopunut kiinteäksi ja haluamasi muotoiseksi.

Hahmon huovuttaminen

1. Hahmon huovuttaminen kannattaa aloittaa vartalon huovuttamisesta. Muotoile villatuposta käsissäsi haluamasi muoto. Pistele huovutusneulalla.
2. Pienet osat ja kappaleet kannattaa huovuttaa paksun superlonpalasen päällä. Jätä kiinnittämiskohtaan villaa huovuttamatta. Kiinnitä valmis uloke neulaamalla kuidut hahmon vartaloon.
3. Lisää lopuksi neulalla huovuttamalla erivärisestä villasta raidat, viikset, silmät jne. Neulalla huovutettu tuote ei ole niin kulutusta kestävä kuin vedellä ja saippualla huovutettu. Neulahuovutusta voit käyttää nopeuttamaan ja helpottamaan myös perinteistä huovuttamista.

♥ Tässä harjoituksessa tulee olla varovainen huovutusneulan kanssa varsinkin pienten lasten kohdalla. Säilytä sitä aina suojassa superlonpalasessa. Huovutusneula taipuu myös helposti rikki joten huovutus pitää olla suoraa tikuttamisliikettä.

KURKISTUS TULEVAISUUTEEN

Kesto: Riippuu toteutuksesta esim. 2 x 45 min.

Välineet: Tyhjiä talous- tai wc-paperirullia, teippiä ja liimaa, sakset, päällystämiseen ja koristeluun valitut materiaalit

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan suunnata leikkimielisesti lasten katsetta ja ajatuksia tulevaisuuteen askartelemalla kiikarit tai kaukoputki. Lapsi saa päättää, kumman haluaa askarrella. Lapsi voi tuoda kotoa joko talouspaperirullan tai wc-paperirullien tyhjiä hylsyjä putkeksi. Kiikarit saadaan teippaamalla tai liimaamalla kaksi hylsyä rinnakkain. Kiikarit tai kaukoputken voi päällystää esim. foliolla, silkki- tai kreppipaperilla, lahjapaperilla tai erivärisillä papereilla. Se voidaan lisäksi koristella hileillä, rautalangalla, villalangoilla, pienillä helmillä, kiiltokuvilla, tarroilla, leimasimilla tai sormiväreillä.

Kukin saa katsoa kiikareilla tai tähystää kaukoputkella, miltä oma tulevaisuus näyttää, ketä siellä näkyy, missä he ovat ja mitä he tekevät. Lapsi voi kertoa näkemiään asioita parilleen tai kirjoittaa niitä suruvihkoon. Työskentelyä voidaan jatkaa niin, että jokainen lapsi saa maalata tai piirtää kiikareilla tai kaukoputkella näkemiään asioita paperille. Valmiita töitä voidaan katsella yhdessä. Lapsi voi säilyttää kiikareitaan tai kaukoputkeaan surulaatikossaan ja ne voidaan ottaa esille aina aika ajoin. On mielenkiintoista seurata muuttuvatko tulevaisuuden näkymät.

♥ Tässä harjoituksessa pienen lapsen kohdalla aikakäsitystä voidaan helpottaa rajaamalla tulevaisuus esim. seuraavaan viikkoon tai vuodenaikaan.

KUVA

VOIMAEELÄIMET

Kesto: 60 min.

Välineet: Paperia, kyniä, aikakauslehtiä, saksia, kartonkia ja liimaa

Ohjeistus: Lapsi saa valita omaksi voimaeläimekseen eläimen, josta pitää. Valittu eläin voidaan itse piirtää tai sen kuvia leikataan lehdestä. Valmis voimaeläin voidaan liimata surulaatikkoon tai muutoin yhdistää sen sisältöön. Ryhmässä voidaan keskustella, miksi kukin on valinnut tämän voimaeläimen. Eläinten sijaan voidaan ottaa esim. jokin luonnon esine (kasvi, puu, kivi), joka symboloi itselle voimaa.

MINUN SURU KEHOSSANI

Kesto: 45- 60 min.

Välineet: Paperia, värikyniä ja tusseja

Ohjeistus: Ryhmäläiset piirtävät A4 – paperiarkille oman kehon ääriviivat. Voidaan myös toimia pareittain, jolloin toinen menee suuren paperin päälle makaamaan ja toinen piirtää kehon ääriviivat paperille. Sen jälkeen lapsi värittää kehonkuvan värillä, mikä kuvastaa hänen suruaan sekä sen alueen kuvasta, missä suru tuntuu ja kuinka suurella alueella. Lapsia voidaan pyytää myös miettimään millaisia eri tunteita on tuntenut ja listaamaan nämä tunteet paperille. Sen jälkeen tunteet voidaan sijoittaa piirustukseen esim. erilaisilla väreillä. Tehtävää voidaan purkaa yhdessä keskustellen esim. siitä mihin kohtaan kehossa tuli paljon tunteita, mihin vähän tai ei ollenkaan. Jokainen lapsi saa kertoa omasta kuvastaan sen verran kuin haluaa. Harjoitus auttaa lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteita sekä ymmärtämään, miten ne voivat vaikuttaa kehoon.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

VOIMALAUSE

Kesto: 30 min.

Välineet: Kartonkia, paperia, erilaisia askartelutarvikkeita kuten liimaa, sakset, kyniä, tusseja, erilaisia kuvia ja koristelumateriaaleja sekä sananlasku- ja runokirjoja

Ohjeistus: Jokainen lapsi kirjoittaa valitsemalleen kartongille/paperille itselle tärkeän voimalauseen, mikä on etukäteen mietitty. Korttia voi koristella näyttäväksi haluamallaan tavalla. Lause voi olla jostain lainattu, itse kirjoitettu tai toiselta kuultu sanonta.

Voimalause on tärkeä, voimaa, energiaa ja positiivisia ajatuksia virittävä lause. Voimalause voi kulkea pienenä korttina mukana lompakossa, repussa tai taskussa. Lapsi voi myös säilyttää sitä surulaatikossa.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

VOIMA-AURINGO

Kesto: 20 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Jokainen lapsi piirtää valitsemalleen paperille oman voima-auringon. Auringon säteisiin lapsi miettii asioita, jotka antavat voimaa tai ovat tärkeitä asioita hänelle. Lapsi voi liimata oman voima-auringon esim. surulaatikkoon.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

AARREKARTTA

Kesto: 60 min.

Välineet: Kartonkia, paperia, kuvia, kyniä, sakset, liimaa ja muita askarteluvälineitä koristeluun

Ohjeistus: Ryhmäläiset leikkaavat kuvia ja kirjoittavat kartongille itselle tärkeimmän ja halutuimman haaveen. Aarrekartasta voi tehdä juuri sen näköisen kuin haluaa, sen eteen kannattaa nähdä vaivaakin, koska aarrekartta toimii. Näin päästään lähemmäksi haavetta. Valmiin aarrekartan voi laittaa oman huoneen seinälle, lompakkoon, reppuun tai johonkin, missä se on lähettyvillä ja näkyvillä. Aarrekarttaa voi katsoa kerran päivässä ja haave toteutuu pikku hiljaa.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

KUUN PIMEÄ JA VALOISA PUOLI

Kesto: 40- 60 min.

Välineet: Taulu ja liidut tai paperia ja kyniä

Ohjeistus: Kuun pimeällä ja valoisalla puolella voidaan käsitellä vastakohtaisia teemoja, jotka liittyvät yhteen. Ohjaaja piirtää taululle kuun valoisan ja kuun varjoisan puolen. Hän kertoo lapsille, että kuun pimeälle puolelle kirjoitetaan asioita, joista sinulle tulee paha mieli. Kuun valoisalle puolelle kirjoitetaan asioita, jotka tekevät iloiseksi.

Ohjaaja kertoo lapsille, että valot sammutetaan ja lapset saavat liikkua huoneessa vapaasti ja rauhallisesti. Ohjaaja pyytää lapsia miettimään ensin kuun varjoisan puolen asioita, josta tulee paha mieli. Jokainen lapsi miettii hämärässä huoneessa kävellessään yhden asian. Ohjaaja sytyttää valot. Jokainen lapsi vuorollaan pääsee kertomaan tai kirjoittamaan mielessään olevan asian. Samaa toistetaan esim. 3-5 kertaa tai kunnes ohjaaja niin päättää.

Kuun valoisan puolen asioita mietitään samalla tavalla valoisassa huoneessa kävellen

Tämän jälkeen ohjaaja keskustelee lasten kanssa esiin tulleista asioista ja jokainen saa purkaa ajatuksiaan ryhmässä. Ohjaajan tulee normalisoida tunteita ja suruun kuuluvia asioita. Sitten jokainen lapsi saa askarrella oman kuunsa, jossa on valoisa ja varjoisa puoli. Kuun askartelu voidaan toteuttaa esim. piirtämällä paperille kuu ja sen eri puolet, joihin asiat kirjoitetaan. Kuun puolet voidaan leikata myös mustasta ja valkoisesta kartongista.

Askartelun jälkeen kaikkien kuut voidaan laittaa esim. pöydälle ja katsotaan miltä ne näyttävät. Näistä voidaan keskustella ryhmässä tai parin kanssa.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

YSTÄVYYDEN PUU

Kesto: 20 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Ohjaaja jakaa kaikille ryhmäläisille paperia ja kyniä. Hän pyytää jokaista lasta piirtämään paperille puun, jossa on runko, oksat sekä maan alla isot juuret. Kirjoita juurien kohdalle sinulle kaikkein läheisimpien ja tärkeimpien ihmisten nimet. Puun muihinoksiin kirjoitetaan sinulle merkityksellisten ihmisten nimiä, kuten koulukaverit, pihakaverit, naapurit, kaukaisemmat sukulaiset/serkut jne.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

VIKKOKALENTERI

Kesto: 30 min.

Välineet: Taulu ja liitu tai A4 paperi

Ohjeistus: Kalenteri – harjoituksen avulla voidaan oppia tiedostamaan ja ymmärtämään omia ajatuksia ja tunteita paremmin. Viikkokalenteri voidaan piirtää konkreettisesti esiin taululle tai jakaa jokaiselle valmiina A4 kokoisena. Tehtävä voidaan purkaa parin kanssa keskustellen. Kalenteria katsoessa pohditaan esim. seuraavia kysymyksiä:

- Mistä päivästä viikossa nautit eniten/vähiten?
- Onko sinulla jokin erityinen ilta esimerkiksi harrastuksille?
- Mikä on tärkein koti-iltasi? Miksi?
- Millaiset arkipäivät sinulla on?
- Millaiset viikonloput sinulla on?

KELLOT

Kesto: 30 min.

Välineet: Maalarinteippiä tai A4 kokoisia kellotauluja ja kyniä

Ohjeistus: Voidaan piirtää esim. lattialle maalarinteipin avulla suuri kellotaulu. Pyydetään lapsia menemään kyseiseen kellonaikaan / vuorokauden aikaan, jolloin on:

- Yleensä paras olo / huonoin olo? Millainen se on? Miksi?
- Mikä auttaa huonoon oloon? Mitä silloin teet? Missä? Kenen kanssa?
- On kokenut voimakkaimpia tunteita? Mitä? Miksi?
- Haluaisit hidastaa/ nopeuttaa kellon käyntiä? Miksi?

Näin lapset oppivat tunnistamaan tunteitaan ja ymmärtämään itseään, ajatuksiaan ja tunteitaan. He myös saavat vertaistukea ja lohdutusta suruun nähdessä toisten lasten

tuntevan samanlaisia tunteita. Vaihtoehtoisesti jokaiselle lapselle voidaan antaa myös oma A4 kokoinen kellotaulu, johon voi kirjoittaa omia tunteita ja ajatuksia.

♥ Tässä harjoituksessa tulee huomioida lasten kellonaikojen osaaminen. Ohjaaja voi tarvittaessa auttaa ja helpottaa aikojen hahmottamista.

NAAMARI

Kesto: Riippuu toteutuksesta esim. 45 min tai 2 x 45 min.

Välineet: Kartonki, pahvi tai aaltopahvi, saksia, kuminauhaa sekä koristeluun valitut materiaalit ja liima

Ohjeistus: Ryhmässä kukin lapsi saa miettiä, millaisen naamarin taakse haluaa piiloutua. Sellaisen naamarin voi valmistaa esim. kartongista, pahvista tai aaltopahvista. Lapsi saa vapaasti muotoilla naamarin haluamansa muotoiseksi ja kokoiseksi. Naamari voidaan koristella erilaisia askarteluvälineitä apuna käyttäen. Naamari voidaan valmistaa myös paperimassasta (kts. paperimassan valmistus s. 13.)

VOIMA- VALOKUVA

Kesto: Riippuu toteutuksesta

Välineet: Digikameroita

Ohjeistus: Jokainen ryhmäläinen miettii millaisen kuvan haluaa itsestään. On hyvä pohtia seuraavanlaisia elementtejä ennen kuvaamista: kuvan tunnelma, värit, sävyt, valot, kuvattavan tunnetila, millainen tarina kuvasta syntyy, millainen on ympäristö? Valokuvia on hyvä mennä ottamaan luontoon tai missä kukin haluaa kuvan otettavan. Ohjaaja voi toimia kuvaajana, jos ryhmän lapset ovat liian nuoria kuvaajiksi. Kuvaajan tulee toimia ja pyrkiä tallentamaan niitä asioita, mitä kuvattava haluaa omassa valokuvassa näkyvän.

Kuvia voidaan ottaa reilusti ja työskentelyyn tulee varata aikaa. Valokuvaamisen jälkeen jokainen valitsee omista kuvistaan itselleen mieluisimman. Valokuvan on tarkoitus vahvistaa itsetuntoa ja voimaannuttaa. Kuvan voi halutessaan nimetä tai siihen voidaan yhdistää esim. sadutusta tai runotusta

MUSIIKKI

LIIKELÄMMITTELY

Kesto: 60 min.

Välineet: Paperia, kyniä, öljyväri, vesiväri, puuväri ja musiikkia (esim. Leijonakuningas: Elämän tie)

Ohjeistus: Ohjaaja laittaa valitsemansa musiikin soimaan ja pyytää lapsia liikkumaan musiikin tahtiin. Musiikki antaa mielikuvia ja sisällön liikkumiseen/tanssiin. Tässä harjoituksessa ei saa olla kriittinen, on vapauduttava musiikin saloihin ja liikkeen tuomalle hyvän olon tunteelle. Tuokion jälkeen ryhmäläiset voivat piirtää, mitä musiikkitanssin aikana tunsivat ja kokivat omassa kehossaan ja ajatuksissaan. Piirustukseen voi myös kirjoittaa esim. sanoja, runoja tai pienen tarinan.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

TUNTEET

Kesto: 45 min.

Välineet: Vesiväripaperia, vesivärejä ja musiikkia (esim. Maija Baric, Unta ja unelmia: Pieni tähti)

Ohjeistus: Ohjaaja laittaa valitsemansa musiikin soimaan ja pyytää ryhmäläisiä maalaamaan samalla. Musiikki johdattelee maalauksen syntymistä. Lapset antavat maalauksesi syntyä musiikin tuomista mielikuvista. Käykää ryhmässä läpi jokaisen maalaus. Ryhmäläiset voivat keskustella, mitä tunteita ja asioita oma maalaus kuvastaa sekä millaiselta tuntui sitä tehdä? Jokainen lapsi kertoo työstään, mitä haluaa.

RAKAS MUISTONI

Kesto: 60 min.

Välineet: Paperia, vesivärejä, puuvärejä, tusseja, vahaliituja, hiiliä ja ryhmäläisten tuomaa musiikkia

Ohjeistus: Ryhmässä kuunnellaan lasten tuomaa musiikkia. Samalla jokainen miettii mielessään jonkin rakkaan muiston. Sen jälkeen maalataan/piirretään valitulla tekniikalla mieleen tulleesta muistosta kuva paperille. Ryhmäläiset voivat lopuksi muistella yhdessä.

RYTMISOITIN

Kesto: Riippuu soittimen päällystämisestä esim. 45 min. – 2 x 30 min.

Välineet: Tyhjiä filmipurkkeja, herneitä, riisiä tai hiekkaa

Ohjeistus: Ryhmässä lapset voivat tehdä itselleen oman rytmisoittimen. Soitin voidaan tehdä esim. tyhjästä filmipurkista, muovimunasta tai muusta pienestä rasiasta. Sen sisään laitetaan esim. herneitä, riisiä ja/tai hiekkaa. Soitin voidaan päällystää paperimassalla (kts. paperimassan valmistus s.13) tai vaihtoehtoisesti kangastilkuilla. Rytmisoitinta voidaan käyttää musiikkiharjoituksissa, säestämisen, itseilmaisun tai keskittymisen välineenä.

UNI

Kesto: Riippuu toteutuksesta 30- 60 min.

Välineet: Kyniä, paperia ja erilaisia soittimia

Ohjeistus: Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa tai kertoo tarinan unestaan. Unesta, joka on jäänyt mieleen, ollut vahva uni tai toistuu usein. Lapset keksivät uneen musiikin/äänimaailman. Valmis teos voidaan esittää koko ryhmälle, parille tai vain ohjaajalle.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

SANA

SADUTUS

Kesto: 30 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Lasten kanssa voidaan käyttää sadutusta joko yhden lapsen tai koko ryhmän kanssa. Sadutukseen voidaan virittäytyä esim. kuvakortin avulla.

Sadutuksen vaiheet

1. Lapsi kertoo vapaasti itse keksimäänsä satua tai tarinaa.
2. Ohjaaja kirjaa sen ylös juuri niin kuin lapsi on sen kertonut.
3. Lopuksi ohjaaja lukee tarinan ääneen ja sitä voidaan vielä muuttaa tai korjata mikäli lapsi niin haluaa.

RUNOTUS

Kesto: 30 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää runotusta sadutuksen tapaan. Runotuksessa lapsi voi keksiä oman runon esim. voimaeläimestään (kts. s.20.) Runon tekemisessä voidaan apuna käyttää myös valmiita runon alkuja. Tässä esimerkkejä niistä:

”Voi sua poloista karhunpätkää...”

”Tuutilullaa tui ja taa, unikuvat alkakaa...”

”Pienen koiran sydämessä yksinäisyys loputon...”

”Taivaalla risteilee monta tietä...”

”Raketti, raketti, on aikamoinen paketti...”

”On kuutamoyö...”

Lähde: Elina Karjalaisen Uppo Nallen kootut runot, uponneen kansan lauluja.

- ♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.
Vaihtoehtoisesti voidaan runottaa koko ryhmää.

TARINAN TEKO

Kesto: 30- 60 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Tämä harjoitus kehittää mielikuvitusta. Lapsi kirjoittaa itse tarinan, jonka keksimisessä voidaan antaa tukea ja virikkeitä. Valitaan esim. lasten tavaroista sellaisia, jotka sopivat antamaan tarinaan pontta. Lainataan lapsilta esim. takki, laukku, kengät ym. ja esitetään tarinan etenemistä auttavia kysymyksiä:

Kenen tämä esine voisi olla?

Mitä on tapahtunut/tapahtuu?

Mistä tämä henkilö on tulossa?

Minne hän on matkalla?

Millaiset vaatteet hänellä on yllään?

Millaiset silmät hänellä on? Jne.

Esitettyjen kysymysten avulla lapsi tekee tarinan, joka myös esitetään muulle ryhmälle. Kun lapset ovat kokeilleet tämän tapaista tarinan kerrontaa muutaman kerran, he oppivat itsenäisesti valitsemaan esineitä ja keksimään tarinaa niiden ympärille ilman johdattelevia kysymyksiä.

- ♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.
Vaihtoehtoisesti voidaan tarinaa tehdä koko ryhmän kanssa.

SATUJA SURUSTA

Kesto: 30- 60 min.

Välineet: Satukirja ja toteutustavan mukaiset välineet

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää surua ja muita tunteita käsitteleviä lasten satukirjoja hyvin esim. tuokioihin virittäjinä tai jonkin tietyn teeman käsittelyssä. Seuraavassa muutama esimerkki sopivista satukirjoista:

Susan Varleyn **Mäyrän jäähyväislahjat** (1996) on tarina vanhasta ja viisaasta mäyrästä, joka tietää pian kuolevansa. Sadussa on kuvattu kauniisti ja lohduttavasti mäyrän kuolema ja sen ystävien kokemaa surua sekä selviytymistä menetyksestä. Kirjan kautta voidaan käsitellä lasten kanssa kuolema ja suru -teemaa eri tavoilla. Esim. sen pohjalta voidaan vapaasti keskustella aiheesta ja siitä mitä ajatuksia ja tunteita se herättää. Ryhmässä voidaan yhdessä/pareittain miettiä tai omaan salaisuuksien kirjaan kirjata millaisia ”jäähyväislahjoja” he ovat omalta menetetyltä vanhemmaltaan saaneet. Miten vanhemmalta saadut ”lahjat” voivat olla mukana ja avuksi omassa elämässä? Sadun pohjalta jokainen voi myös maalata tai piirtää tunteistaan. Työskentelyn ajaksi voidaan laittaa rauhallista taustamusiikkia. Tarkoituksena on positiivisen muistelutyön avulla voimaannuttaa lasta ja auttaa häntä löytämään lohduttavia muistoja menetetyistä vanhemmista sekä antaa toivoa tulevaisuuteen.

Leea Mähösen **Nalle Pilvennukka kaipaa ystävää** (1995) on kertomus nallesta, joka kokee yksinäisyyttä, surua ja kiukkua. Samalla se on myös tarina toivosta, odotuksesta ja ystävydestä. Kirja sopii hyvin luettavaksi lapselle, joka on kokenut menetyksen. Sen avulla voidaan lasten kanssa keskustella ja käsitellä turvallisessa ilmapiirissä hämmäntäviäkin tunteita. Kirjan lopusta löytyy myös suruun ja surusta selviytymiseen liittyviä kysymyksiä yhdessä mietittäväksi. Ryhmässä voidaan keskustelun lisäksi esim. mennä yhdessä ”surupeiton” alle. Siellä voidaan miettiä, millaisia tunteita ja ajatuksia kullekin herää? Ovatko tunteet samanlaisia vai onko myös erilaisia tunteita? Lopuksi peitto ravistellaan yhdessä pois. Tarkoituksena on, että lapsi huomaa, ettei ole yksin surunsa kanssa vaan ympärillä on muita vanhempiensa menettäneitä lapsia. Lapselle

on myös tärkeää saada ilmaista omia tunteitaan ja tulla kuulluksi.

Monika Weitzen ja Eric Battutin **Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan** (1999) kertoo hyvin koskettavan ja viisaan tarinan ystävän menettämisestä. Sadussa käsitellään surua, kaipausta ja sitä kuinka niiden läpikäyminen auttaa löytämään sydäimestä tilaa uusille asioille ja ilolle. Sadun pohjalta voidaan ryhmässä esim. keskustella ja/tai maalata tarinan herättämistä tunteista ja ajatuksista. Vaihtoehtoisesti lapset voivat leikata kartongista itselleen sydämen, johon väritetään sen kokoinen ja värinen alue kuin tuntee surun tunteen olevan sydämessä sillä hetkellä. Pikku elefantin tavoin lapset voivat myös etsiä sydämistään hyvän paikan menetetyille vanhemmalleen. Voidaan myös miettiä, onko sydämessä vielä tilaa muille ihmisille tai asioille. Keitä tai mitä he/ne ovat? Sydämen voi laittaa surulaatikkoon. Jonkun ajan päästä voidaan tehdä uusi sydän ja nähdään onko suru muuttunut.

Pesäpuu ry:n julkaisema **Ville Vilkastuksen tunneseikkailu** (2003) kertoo tarinan gorillanpoikasen tapahtumarikkaasta päivästä, johon mahtuu erilaisia tunteita. Kirjassa käsitellään jännityksen, onnen, pettymyksen, surun, vihan, pelon, häpeän, rohkeuden, ylpeyden ja haikeuden tunteita. Satu auttaa lasta tunnistamaan ja käsittelemään näitä tunteita. Se välittää myös viestiä siitä, että erilaiset tunteet ovat oikeutettuja ja hyväksytyjä. Samalla lapsi saa lohtua, tukea ja voimavaroja omaan selviytymiseensä. Tarina sopii luettavaksi, kun ryhmässä halutaan esim. johdattaa lasta hienovaraisesti puhumaan tunteistaan ja ajatuksistaan. Se rohkaisee lasta ja näyttää mallia tunneilmaisusta. Kirjan lopussa löytyy ohjeita tunnetarinan käyttöön.

SALAISUUKSIEN KIRJA

Kesto: -

Välineet: Vihko/kirja, kyniä, tusseja ja valokuvia

Ohjeistus: Jokainen lapsi tuo ryhmään tyhjän vihkon tai kirjan. Kirjaan kirjoitetaan omia

salaisuuksia ja ajatuksia aina kun haluaa käydä läpi suruaan ja menetystään. Kirja on lapsen oma surukirja. Siihen voi kirjoittaa asioista joita, ei juuri silloin voi ehkä ääneen sanoa. Kirjaa voi täyttää yhdessä aikuisen kanssa ja sitä voidaan yhdessä katsella, kun halutaan keskustella lapsen menetyksestä. Kirjaan voi kirjoittaa, piirtää, maalata ja vaikka liimata kuvia, mitä vain lapsi itse haluaa. Kirjaan voi myös joku toinen kirjoittaa muistojen tarinan menetetyistä vanhemmista. Sen voi kirjoittaa lapsi tai joku joka tunsi hänet läheisesti.

Seuraavaksi ehdotuksia ja aiheita, mitä kirjassa voidaan käsitellä:

- oma suru
- erilaisia tunteita, kuten viha, pelko, tuska
- asioita mitä en uskalla ääneen sanoa, salaisuuksia
- asioita, mistä tulee hyvä mieli ja josta saa energiaa surun ja väsymyksen aikana
- kuvia hautajaisista
- muistoja ja kuvia rakkaasta edesmenneestä
- mitä jäi mieleen tapahtumasta, jossa vanhempani kuoli
- miten sain tietää kuolemasta
- mitä ja millainen kuolema on minulle
- huonoja ja hyviä muistoja menetetyistä
- elämäni paras ja huonoin hetki

POSITIIVINEN MINÄ

Kesto: 20 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Ryhmäläiset kirjoittavat paperille mahdollisimman monta positiivista asiaa itsestään. Positiiviset asiat käydään läpi pareittain tai ryhmässä.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

MINÄ PELKÄÄN

Kesto: 20 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperille, mitä pelkoja heillä on ollut viimeisen kuukauden/viikon/päivän aikana. Ihmisillä on monenlaisia pelkoja ja ohjaajan on muistutettava, että niissä ei ole mitään hävettävää. Asioita voidaan käydä läpi pareittain tai ryhmissä.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta tai asiat käydään suullisesti läpi pareittain. Harjoitusta voidaan myös helpottaa, miettimällä omia pelkoja ilman aikarajausta.

MINUN SURUNI

Kesto: 15- 30 min.

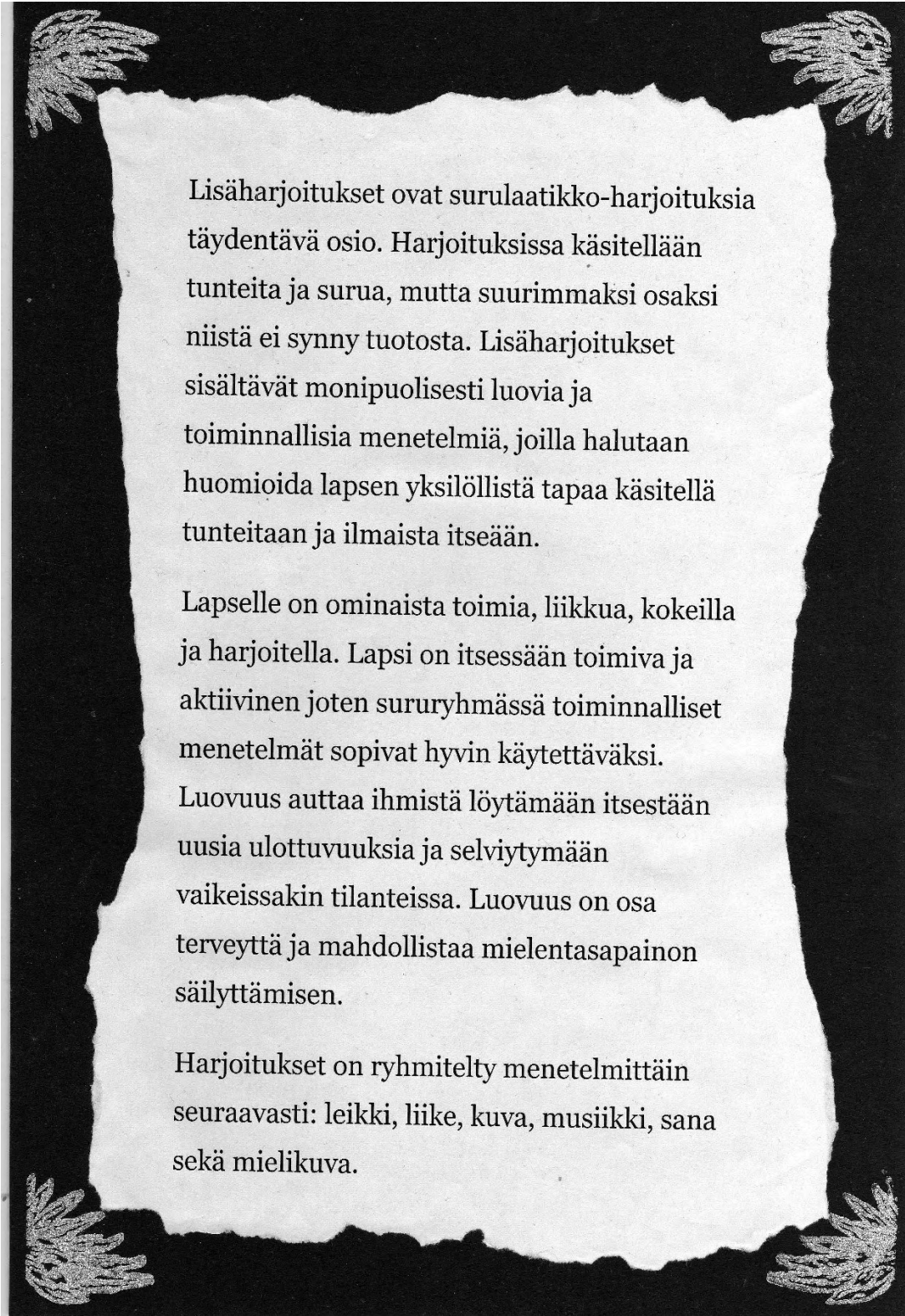
Välineet: -

Ohjeistus: "Minun suruni" – harjoitusta voi käyttää esim. tutustumiseen ja mielialan/kuulumisten kertomiseen. Istutaan ringissä ja jokainen kertoo vuorotellen millainen oma suru on. Surua voi kuvata monin eri tavoin esim. adjektiiveilla, esineillä, eläimillä tai liikkeellä. Esim. "Minun suruni on musta, koska...", minun suruni on kuin aalto, koska... tai minun suruni on raidallinen, koska..." Ringissä voidaan käydä myös useampia kierroksia kertoen, vaikkapa mitä teen tai mihin menen, kun olen surullinen tai mikä auttaa silloin, kun on surullinen olo.

2 LISÄHARJOITUKSET MENETELMITTÄIN

Lisäharjoitukset menetelmittäin





Lisäharjoitukset ovat surulaatikko-harjoituksia täydentävä osio. Harjoituksissa käsitellään tunteita ja surua, mutta suurimmaksi osaksi niistä ei synny tuotosta. Lisäharjoitukset sisältävät monipuolisesti luovia ja toiminnallisia menetelmiä, joilla halutaan huomioida lapsen yksilöllistä tapaa käsitellä tunteitaan ja ilmaista itseään.

Lapselle on ominaista toimia, liikkua, kokeilla ja harjoitella. Lapsi on itsessään toimiva ja aktiivinen joten sururyhmässä toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin käytettäväksi. Luovuus auttaa ihmistä löytämään itsestään uusia ulottuvuuksia ja selviytymään vaikeissakin tilanteissa. Luovuus on osa terveyttä ja mahdollistaa mielentasapainon säilyttämisen.

Harjoitukset on ryhmitelty menetelmittäin seuraavasti: leikki, liike, kuva, musiikki, sana sekä mielikuva.

LEIKKI

NUOTIOILTA LEIRILLÄ

Kesto: 20 min.

Välineet: Pallo

Ohjeistus: Ryhmäläiset ja ohjaaja istuvat ”nuotion” ympärillä kerhotilassa. Tunnelmaa voi kohottaa esim. yhteislaululla. Laulun jälkeen ringiin laitetaan pallo kiertämään. Se, jolla pallo on kädessään, kertoo tarinan itsestään, mutta tarinan juoni ja päärooli verhoutuu metsän salaiseen maailmaan ja siellä asuviin eläimiin. Tarinan loputtua, pallo heitetään seuraavalle kertojalle.

ROSKIS

Kesto: 5 min.

Välineet: Voi olla konkreettinen roskakori tai – säkki

Ohjeistus: Joskus on hyvin vapauttavaa heittää konkreettisesti roskeen erilaiset mieltä painavat asiat. Asetutaan piiriin ja laitetaan roskakori (tai vaikkapa kuvitteellinen säkki) piirin keskelle. Sitten jokainen saa vuoronperään käydä kuvitteellisesti heittämässä roskeen haluamansa asian. Asian saa sanoa ääneen, mutta sen voi myös pitää ihan omana tietonaan. Kun kaikki ovat saaneet heittää taakkansa pois, roskapussi suljetaan ja heitetään pois. (Roskapussin sisältöä ei tarvitse kierrättää!)

HYVÄ SÄKKI

Kesto: 5 min.

Välineet: Voi olla konkreettinen hyvä kori tai – säkki

Ohjeistus: Hyvä säkki on roskiksen vastakohta. Säkki (joko kuvitteellinen tai joku todellinen) asetetaan piirin keskelle ja sieltä jokainen saa käydä poimimassa itselleen jotakin hyvää. Jokainen saa itse määritellä, mitä se hyvä on. Se voi olla esim. onnea, viisautta, kärsivällisyyttä, toivoa tms. Kun jokainen on käynyt vuorollaan poimimassa oman "hyvänsä", hyvän säkin loppu sisältö voidaan vielä kuvitteellisesti puistella kaikkien päälle.

TUNNEILMAISU

Kesto: 10- 20 min.

Välineet: Tunnetilalaput

Ohjeistus: Erilaisia tunteita voidaan ilmaista eri tavoin. Ohjaaja jakaa kaikille ryhmäläisille kaksi lappua, joissa toisessa on lause ja toisessa tunnetila/ mieliala/ luonteenpiirre (esim. iloinen, surullinen, väsynyt, ylimielinen, vihainen, hilpeä jne.). Jokainen ryhmäläinen lukee oman lauseensa toisille, kyseistä tunnetilaa esittäen. Esim. väsyneesti "Minulla on koira." Muut arvuuttelevat, mistä tunnetilasta on kyse. Tunneilmaisua voi tehdä myös niin, että mennään piiriin, päätetään yhdessä joku sana tai lyhyt lause (esim. kukkanen tai elämä on ihanaa). Sitten ohjaaja sanoo aina jonkun tunnetilan, ja kaikki sanovat sovitun sanan/ lauseen kyseistä tunnetilaa ilmentäen.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa lukea lapun lapselle, joka ei osaa lukea.

TUNNEKERÄ

Kesto: 30- 45 min.

Välineet: Lankakerä

Ohjeistus: Ryhmäläiset seisovat ringissä, jossa aloitetaan heittämään lankakerää. Ohjaaja aloittaa ensimmäisen kierroksen ja täydentämällä lauseen: ”Olin kerran niin vihainen, että olisin halunnut...” Sen jälkeen ohjaaja heittää lankakerän jollekin ryhmäläiselle ja pitää narun päänsä itsellään. Seuraava täydentää saman lauseen ja heittää kerän edelleen toiselle ryhmäläiselle pitäen itse langasta kiinni. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat saaneet oman vuoronsa ja keskelle on syntynyt tunneverkko. Tunneverkko puretaan siten, että se, joka sai kerän viimeisenä täydentää lauseen: ”En kuitenkaan tehnyt sitä, vaan...” ja heittää kerän sille, jolta on sen saanut. Tämä lapsi kerii löysäksi jääneen langan takaisin kerään, täydentää lauseen ja heittää kerän taas seuraavalla. Näin jatketaan, kunnes kerä on jälleen ohjaajalla.

Tunnekerä – harjoituksen jälkeen voidaan ryhmässä tai pareittain pohtia seuraavia kysymyksiä tunteisiin liittyen:

Mitä eroa on sillä, kun tuntuu pahalta tai kun tekee pahaa?

Onko väärin tuntea itsensä niin vihaiseksi, että tekisi mieli satuttaa toista?

Tekevätkö iloiset tunteet lapsesta kiltin ja vihaiset tunteet tuhman?

Onko kaikilla sekä iloisia että vihaisia tunteita?

Onko vihaisissa tunteissa mitään hyvää?

Harjoituksen lopuksi voi ohjaaja vielä koota keskustelua ja lopettaa tuokion ajatukseen:

”Ei ole väärin tuntea itseään niin vihaiseksi, että tekisi mieli lyödä. Väärin on se, jos lyö.”

KORTIT

Kesto: 20 min.

Välineet: Kysymys- vastauskortit

Ohjeistus: Perinteisiä kysymys-vastauskortteja voi käyttää rennon sanailun lisäksi myös esim. tutustumiseen.

Korteissa on siis valmiita kysymyksiä (esim. Pidätkö jäätelöstä?) ja vastauksia (esim. Joskus ollessani yksin.). Jaetaan kaikille muutamia kortteja. Sitten jokainen vuorollaan vastaa omakohtaisesti kysymykseen, joka kortissa on. Tai jos kortissa on vastaus, pitää keksiä jotakin itseensä liittyvää, joka sopii tähän vastaukseen.

Esim. jos kortissa lukee: "joskus pimeässä", mietin, mitä minä teen joskus pimeässä. Voin sanoa, vaikka: "Joskus pimeässä itken/ pelkään/ haaveilen tms. Näin tulee kerrottua itsestä sellaisia asioita, joita normaalisti ei ehkä tulisi kertoneeksi.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa lukea lapun lapselle, joka ei osaa lukea.

LENTÄVÄT LENNOKIT

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Ryhmäläiset tekevät oman lennokin, johon kirjoittavat oman nimensä selkeästi näkyviin. Ollaan väljässä tilassa, jossa jokainen heittää lennokkinsa ilmaan. Kun kaikkien lennokit ovat ilmassa yhtä aikaa, jokainen yrittää saada kiinni yhden toisten tekemistä lennokeista. Ohjaaja antaa syntyneille pareille ja ryhmille pienen keskustelutehtävän. Keskusteluaiheena voi olla esim. minun haaveeni on..., olen hyvä..., se tuntuu pahalta kun..., olen selvinnyt sellaisesta vaikeasta asiasta kun... on ihanaa, kun...

LIIKE

HUIVITANSI

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: Avara ja iso tila/sali, erilaisia huiveja ja musiikkia (esim. Mikko Perkoila, Hyönteiselämää: Käytiin koulua ennenkin; Sade sää; Hyönteiselämää)

Ohjeistus: Jokainen valitsee itselleen mieluisan huivin. Myös kotoaan voi tuoda huivin. Tarkoituksena on, että se on itselle tärkeä ja mieluisa. Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan. Se voi olla hyvinkin vaihtelevaa. Ryhmäläiset liikehtivät musiikin tahtiin; juoksevat, kävelevät, pomppivat, kiemurtelevat jne. Samalla lapset heiluttelevat huiveja ilmapirran mukana. Tavoitteena on, että liikkuminen avarassa tilassa tapahtuu musiikin johdattelemana hitaasti ja vuoroin nopeasti. Luova liikkuminen on suotavaa ja lapset saavat nauttia liikkumisen riemusta.

PATSAAT

Kesto: 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Patsailla voidaan ilmaista hauskaasti tunnetiloja. Tunnetilan voi ilmaista yksilönä tai ryhmäpatsaana. Voidaan ilmaista esim. tämän hetken olotilaa tai etsiä ryhmän tunnetila ja rakentaa sitä ilmaisemaan yhteinen patsas.

LIIKE JA ÄÄNET

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Liikkeen ja/tai äänen avulla on hyvä ilmaista tunteita ja olotilojaan. Ilmaisua voidaan toteuttaa yksin tai ryhmässä. Esim. ilmaistaan tämän hetken olotilaa liikkeellä tai liikkeillä. Ilmaistaan tämän hetken olotilaa äänellä tai eri äänillä. Ilmaistaan tämän hetken olotilaa sekä liikkeellä että äänellä.

VALINTOJA

Kesto: 15- 30 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Tässä harjoituksessa lähdetään tekemään valintoja ohjaajan kysymyksien mukaisesti. Jokainen ryhmäläinen valitsee yhden ryhmän jäsenen kerrallaan. Osoitukseksi valinnasta laitetaan oikea käsi valitun henkilön olkapäälle. Ohjaaja tarkistaa, että ohjeistus on ymmärretty oikein. Lisäksi ohjaaja pyytää, että ryhmäläiset kiinnittävät huomiota siihen, että yhteen henkilöön on voinut kohdistua monia valintoja tai voi muodostua jonoja. Lopuksi harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla siitä miltä tuntui valita, tulla valituksi tai jäädä valitsematta. Ohjaajan tulee seurata erityisesti sitä, missä määrin henkilöt tulevat valituksi. Erityisen tärkeää on huomioida vähät valinnat tai jos jotakuta ei valita lainkaan. Tämän välttämiseksi ohjaaja voi jo etukäteen miettiä jokaisen hyviä ominaisuuksia ja esittää sitten kyseisiin ominaisuuksiin sopivia valintoja.

Esimerkkejä valinnoista:

Itseni auttajat

Kenet olet tuntenut pisimpään? (lämmittely)

Kenet ottaisit henkivartijaksesi?

Kenet ottaisit puolustusasianajajaksesi?
Kenet ottaisit valmentajaksesi?
Kenet ottaisit kuuntelijaksesi?
Kenet ottaisit vaatekonsultiksesi?
Kenet ottaisit autokauppaan avustajaksesi?
Kenet ottaisit kampaajaksesi?
Kenet kutsuisit luoksesi jos olisit sairas?

Ominaisuudet ja taidot

Kuka on mielestäsi: rohkea, fiksu, kuuntelevainen, empaattinen, mukava, hyvä jätkä, idearikas, humoristinen, kekseliäs, pitkäpinnainen, harkitseva, ahkera, avoin, avulias, hauska, herkkä, hymyileväinen, musikaalinen, iloinen, pohtiva, monitaitoinen, oikeudenmukainen, sanavalmis, sydämellinen, oma-aloitteinen, suvaitsevainen, turvallinen, vaatimaton, vastuuntuntoinen, ystävällinen, taiteellinen, vauhdikas.

Tunne- ja reaktiovalinnat

Kuka herättää sinussa: iloa, ihailua, kunnioitusta, turvallisuutta, vapautuneisuutta, luovuutta, innostuneisuutta, rauhallisuutta, hulluttelunhalua, uskoa, toivoa, levollisuutta.

LUOTTAMUSKÄVELY

Kesto: 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Tämä harjoittaa luottamusta ja turvallisuutta. Ollaan pareittain ja ensin parin toinen osapuoli kuljettaa toista silmät suljettuna olevaa osapuolta. Kuljetusote voi olla esim. kädestä tai käsikynkästä. Toinen kuljettaa toista hitaasti eteenpäin niin, että liikkuminen tapahtuu kuljetettavan ehdoilla. Kun parit ovat kävelleet tilassa 3- 5 minuutin ajan, pysähdytään. Tämän jälkeen parit voivat keskustella kokemuksistaan olla kuljettaja ja kuljetettava. Noin 1-2 minuutin rupattelun jälkeen harjoitusta jatketaan vaihtamalla osapuolten rooleja. Kun taas on kävelty 3-5 minuuttia, harjoitus pysäytetään ja annetaan aikaa jakamiselle. Tämä luottamuskävelyn muoto on turvallisin. Seuraavat variaatiot

vaativat jo lisääntyntä luottamusta:

Hartiakävely. Sama harjoite, mutta nyt kuljettaja on selkäpuolella ja kuljettaa edellä olevaa hartioista.

Vapaakävely. Sama harjoite, mutta nyt kuljettaja ei koske kuljetettavaan lainkaan vaan sovitulla äänimerkeillä ohjaa pariaan eteenpäin. Äänimerkit voivat olla esim. sanoja: seis, eteenpäin jne. tai sovittuja merkkejä kuten samoja, joita käytetään hevosien ohjaamisessa.

HYVÄ MINÄ!

Kesto: 2 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää lapsia nostamaan toisen käden ilmaan ja taputtamaan itseään olkapäälle. Jokainen kehuu itseään omin sanoin. Esimerkiksi: Olen tosi ystävä! Olen rohkea!

RYHMÄ TANSSIVIA KARHUJA

Kesto: 15 min.

Välineet: Musiikkia (esim. Fröbelin palikat, Sätkyukot: Sadetanssi; Koira, kissa ja varis; Perhonen)

Ohjeistus: Ryhmäläiset asettuvat jonoon. Ohjaaja kertoo, että kuvittelette olevanne karhuja, aluksi hieman äreitä karhuja. Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan ja pyytää karhuja lähtemään liikkeeseen musiikin tahtiin ja mielikuvin. Musiikki antaa lapsille rytmin, liikkeen, nopeuden ja voiman. Äreät karhut lähtevät liikkeelle. Ohjaaja ilmoittaa karhuille aika ajoin, milloin karhuista tulee iloisia perhosia, surullisia apinoita, alakuloisia

elefantteja, onnellisia kissoja jne. Liikehinnän on tarkoitus muuttua aina eläimen vaihtuessa.

PEILIKUVA TANSSI

Kesto: 10 min.

Välineet: Musiikkia (esim. Fröbelin palikat, Sätkyukot: Sätkyukko)

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää lapsia etsimään itselleen parin. Parit asettuvat kasvot vastakkain seisoen. Ohjaaja laittaa valitsemansa musiikin soimaan ja pyytää jokaisesta parista toisen tekemään liikkeitä musiikin tahtiin. Parin toisen puolen tulee tehdä liikkeet mahdollisimman samalla tavalla. Vaihdetaan pareja.

KUVA

SURUJANA

Kesto: 20- 40 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Jokainen lapsi piirtää janan ja janaan oman ikänsä ja mitä silloin menetti. Jos lapsi on menettänyt paljon rakkaita, hän piirtää janaan pienimmät ja suuremmat menetyksensä sekä aina myös oman ikänsä. Lasten kanssa voi keskustella menetyksistä, surusta ja siitä kuinka he ovat jaksaneet eteenpäin.

♥ Tämä harjoitus sopii paremmin vanhemmille lapsille.

ELÄMÄNI OMAKUVA

Kesto: 30- 40 min.

Välineet: Paperia, kyniä ja tusseja

Ohjeistus: Jokainen lapsi ajattelee tämän hetkistä elämäänsä ja piirtää omasta elämäntilanteestaan seuraavia asioita:

- Piirrä oma kuva ja itselle tärkeitä ihmisiä
- Piirrä itselle tärkeitä asioita

Piirtämisen taito ei ole tärkeä. Jokainen piirtää sellaisia kuvia kuin haluaa/osaa.

Harjoitukseen on hyvä käyttää reilusti aikaa. Lopuksi käydään ryhmässä läpi, mitä kukin on piirtänyt ja jokainen saa kertoa sen, mitä haluaa.

PIIRUSTUSTEHTÄVÄ TUNTEISTA

Kesto: 30- 40 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää lapsia piirtämään neljä ruutua paperiin, johon lapsi piirtää hänen ilonsa, surunsa, vihansa ja pelkonsa. Ryhmässä tai parin kanssa yhdessä katsellaan ja keskustellaan piirustuksista. On hyvä painottaa sitä, miten eri tavalla jokainen näkee kyseiset tunteet.

MINÄKUVA-OMAKUVA

Kesto: 30- 40 min.

Välineet: Isot paperiarkit ja väriliidut tai tussit

Ohjeistus: Ryhmäläiset piirtävät itsestään ison kuvan joka voi olla joko tikku-ukko tai tarkempi kuva. Voidaan myös toimia pareittain, jolloin toinen menee paperin päällä makaamaan johonkin mieluisaan asentoon ja toinen piirtää kehon ääriviivat paperille. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa tai ”vahvistaa” piirtäen kuvaan hyviä ominaisuuksiaan ja taitojaan. Esim. älylliset ominaisuudet voidaan kirjoittaa pään kohdalle, tunteisiin liittyvät sydämen kohdalle jne. Tätä kuvaa voidaan täydentää eri kokoontumiskerroilla. Esim. ryhmäläiset saavat silloin tällöin 10–15 min. aikaa käydä lisäämässä myönteisiä ominaisuuksia sekä omakuvaan että toisten omakuviin. Kuvaa voidaan työstää mieleiseksi lisäten eri värejä, vahvistaen tiettyjä kohtia kehosta tai piirtäen hahmon ympärille joitain tärkeitä asioita.

VIHAISUUS -KUVAT

Kesto: 30 min.

Välineet: Iso paperi ja kyniä tai liitutaulu ja liituja

Ohjeistus: Ohjaaja kertoo ryhmäläisille esimerkkitarinan siitä, mitä hän itse tai joku kuviteltuhenkilö tekee, kun on oikein vihainen. Jokainen saa itse miettiä hetken hiljaa, mitä voi tehdä, kun on vihainen. Sitten kukin kertoo vuorollaan ja piirtää taululle kuvan omasta tavastaan olla vihainen. Mitä hän tekee silloin? Miltä näyttää? Mihin menee? Jne. Jokainen lapsi voi itse päättää, miten haluaa asian ilmaista; puhumalla ja/ tai kirjoittamalla ja /tai piirtämällä. Lopuksi lasketaan, kuinka monta keinoa löytyy vihaisuuden ilmaisemiseen niin ettei satuteta toisia.

KANKAAN KORISTELU

Kesto: -

Välineet: Erilaisia kangasvärejä, sabloni, taulusieni/tela, sumutinpullo, leimasin ja silitysrauta

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan käyttää kankaan koristelua esimerkiksi tyynyliinan, t-paidan tai huivin koristelemiseen. Kankaaseen voi koristella itselle tärkeän muiston.

On olemassa erilaisia kangasvärejä joilla voi kangasta koristella. Tässä muutamia esimerkkejä; Käyttövalmiit kangasvärit ovat hyviä, koska ovat valmiita sellaisenaan ja voidaan sekoittaa keskenään, tekstiilitusseilla voidaan tehdä pikkutarkkoja kuvioita, tuubeissa olevilla kohoväreillä voidaan korostaa ja huolitella kuvioden ääriviivoja sekä öljyväripuikot soveltuvat myös kankaan koristeluun. Yleensä värit kiinnitetään silittämällä. Pesun kestävyys taataan yleensä luonnonkuiduille. Askartelu ja käsityöliikkeistä saatavissa väreissä on käyttöohjeet, joita tulee noudattaa.

Sumutustekniikalla kangasta voidaan kuvioda lempeän kauniisti. Kangasväri tulee

ohentaa vedellä sumutinpulloon. Väri suihkutetaan kankaalle noin 20 cm:n päästä. Väriä voidaan sumuttaa myös sablona-aukkojen läpi. Jolloin saadaan aikaan selkeitä, mutta utumaisia kuvioita. Voit myös leikata kontaktimuovista erilaisia kuvioita jotka kiinnität kankaaseen. Sumuta kangasta värillä ja poista kontaktit.

Kangasta voidaan kuvioda myös superilontelalla, taulusienellä tai leimasintyynyllä. Näistä menetelmistä tulee epätasaisia. Väriä tarttuu enemmän, mitä enemmän painat sitä kangasta vasten.

Valmis kuva tulee silittää kankaan nurjalta puolelta 5 minuuttia joka kohdasta niin kuumalla raudalla kuin se kestää.

Sabluunoja voit tehdä itse, ostaa valmiita tai käyttää esim. kakkupaperia.

MUSIIKKI

LÄMMITTELYHARJOITUS

Kesto: 10 min.

Välineet: Erilaisia soittimia

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää lapsia valitsemaan soittimen sekä kokeilemaan soitinta, miltä se kuulostaa ja tuntuu. Ei ole väliä millaisia ääni soittimesta tulee, tarkoituksena on tuottaa hyvin erilaisia ääniä. Ei ole tarkoitus tehdä taidetta tai soittaa jotain hienoa. Kuulostellaan rauhassa, millainen rytmi, melodia ja dynamiikka ovat.

MINÄ TUNNEN

Kesto: 20 min.

Välineet: Musiikkia (esim. The Mozart Effect, Music for Moms & Moms – to-be)

Ohjeistus: Ohjaaja laittaa musiikin soimaan. Ryhmäläiset ottavat mahdollisimman mukavan asennon ja keskittyvät musiikin kuuntelemiseen, hengitykseen, sydämen sykkeeseen ja kokonaisuudessaan omaan kehoonsa. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pitämään silmiä kiinni ja keskittymään myös omiin tunteisiin. Mitä tunnet juuri nyt? Kuuntelemisen jokainen voi vuorollaan kertoa mitä tunsi?

ULKOKUORENI JA SISÄINEN

MINUUTENI

Kesto: 20 min.

Välineet: Musiikkia (esim. Compassion: Chen Yi)

Ohjeistus: Ryhmäläiset sulkevat silmänsä ja kuuntelevat musiikkia. Jokaisen tulee keskittyä itseensä. Lapset miettivät millainen ulkokuori heillä on ja millaisia he ovat sisältä. Huomaavatko he olevansa erilaisia sisältä vai löytävätkö he jotain samaa sekä ulkoa että sisältä? Kuuntelemisen jälkeen jokainen ryhmäläinen voi kertoa omista ajatuksistaan.

MUISTOJENI MUSIIKKI

Kesto: Riippuu toteutuksesta, 45- 60 min.

Välineet: Ääninauhuri, erilaisia lyömä- ja rytmisoittimia

Ohjeistus: Ryhmässä voidaan äänittää nauhurille lapsen itse esittämää laulua ja musiikkia. Lapset voivat valita laulun, mikä muistuttaa rakkaasta menetetystä. Jokainen esittää sen omalla tavallaan, laulaen, soittaen, hyräillen, äännellen jne.

Tämän harjoituksen voi tehdä myös niin, että jokainen ryhmäläinen tuo valmiiksi esitetyn laulun mukanaan ryhmään. Jokainen laulu kuunnellaan ja samalla lapset saavat soittaa rytmi- ja lyömäsoittimilla laulun mukana. Tai jos ryhmäläiset ovat rohkeita, jokainen lapsi voi esittää yksin itselleen tärkeän laulun.

SOITAN TUNTEENI

Kesto: Riippuu toteutuksesta, 10- 20 min.

Välineet: Erilaisia lyömä- ja rytmisoittimia

Ohjeistus: Jokainen ryhmäläinen saa valita jonkin rytmi- tai lyömäsoittimen itselleen. Ohjaaja kertoo lapsille mitä tunnetta soitetaan. Erilaisia tunteita käydään läpi, joko niin, että ryhmäläiset yksitellen soittavat ohjaajan kertoman tunteen tai, että lapset soittavat tunnetta yhtä aikaa omalla soittimella.

TAPAHTUMA JONKA HALUAN NÄYTELLÄ, SOITTAJA TAI LAULAA

Kesto: 60- 80 min.

Välineet: Esiintymisrekvisiittaa ja soittimia

Ohjeistus: Ryhmäläiset jakautuvat kolmen hengen ryhmiin. Ohjaaja antaa lapsille vapauden suunnitella lyhyt musiikin sävyttämä näytelmä. Näytelmässä voi olla laulua, soittamista, pantomiimia tai sanallista ilmaisua. Aiheena lapsille voi olla suru, kuolema, elämäni nyt, rakkain muistoni, minun haaveeni jne. Suunnitteluun käytetään n. 15- 30 minuuttia. Jokainen ryhmä esittää oman näytelmänsä.

MUSIIKKI JA ROOLILEIKIT

Kesto: Riippuu työskentelystä, 60- 120 min.

Välineet: Leluja roolileikkiin, rekvisiittaa nukketatteriin, lavastusmateriaalia, soittimia ja mahdollisesti videokamera, jos ryhmäläiset haluavat katsoa sen myöhemmin tai haluavat muiston ryhmästä

Ohjeistus: Jokainen ryhmäläinen voi tuoda kotoa itselleen tärkeän lelun roolileikkiä varten. Tarkoituksena on antaa lasten leikkiä vapaata leikkiä valitsemillaan leluilla. Ohjaajan tehtävä on havainnoida lasten leikkiä. Ohjaaja voi pyytää lapsia jatkamaan leikkiä nukketatterin keinoin ja esittämään sen ryhmälle. Nukketatteri esitykseen osa lapsista voi tehdä musiikin/äänimaailman sävyttämään esitystä. Esityksestä tulee hieno yhdessä tehden, jokainen löytää oman roolin ja tehtävän. Ohjaaja auttaa ideoinnissa ja toteutuksessa. Esityksen voi esittää vanhemmille, jos siihen on mahdollisuus.

SANA

ERILAISET TUNNETILAT

Kesto: 15- 30 min.

Välineet: Liitutaulu/fläppi, liituja/tusseja

Ohjeistus: Ryhmäläiset luettelevat eri tunteita. Ohjaaja kirjoittaa niitä taululle. Jokainen esille tullut tunne käydään läpi ryhmässä keskustelemalla. Milloin kukin on viimeksi tuntenut kyseistä tunnetta ja miltä se tuntuu?

INTIAANINIMET

Kesto: 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja kirjoittaa taululle erilaisia intiaaninimiä. Hän pyytää ryhmäläisiä valitsemaan nimelistasta juuri tätä hetkeä, omaa persoonaa ja mielenmaisemaa kuvaavan nimen. Tavoitteena on, että lapset saavat nimien kautta lisätä itsetuntemustaan. Lapset voivat myös keksiä itse oman intiaaninimensä.

Vaihtoehtoisia intiaaninimiä:

Laulava lintu, Jymisevä rumpu, Raikas tuulahdus, Salainen lähde, Villi ratsastaja, Keväinen kaste, Jyrisevä ukkonen, Surullinen mohikaani jne.

USKOMUKSIA

Kesto: 30- 60 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Ohjaaja kirjoittaa taululle eriaiheisia sanoja. Jokaisesta sanasta lapset kirjoittavat oman uskomuksen ja ajatuksen paperille.

Uskomuksia voi kirjoittaa esim. seuraavista asioista:

- minä itse
- minun perheeni
- ystävyys
- leikki
- koulu
- opettaja
- läksyt
- kuolema
- suru
- tunteet
- itkeminen
- äiti
- isä
- lemmikkieläin
- loma
- minun huoneeni

Seuraavaksi lapsi voi merkitä plus-merkillä hyvät asiat ja miinus- merkillä ikävät asiat. Lapsi voi miettiä, mitkä uskomukset ja ajatukset haluaisi poistaa elämästään? Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, että ikävät uskomukset eivät välttämättä ole totta ja aiheuttavat pahaa mieltä. Sellaiset asiat voidaan muuttaa mukaviksi asioiksi. Uskomuksista ja ajatuksista tulee keskustella ohjaajan kanssa turvallisessa, rauhallisessa ympäristössä ja ajan kanssa. Ohjaajan on osattava ja pyrittävä lapsen kanssa kääntämään ikävät asiat totuudenmukaisiksi ja positiiviksi, jos vain mahdollista.

♥ Harjoitus on suunnattu vanhemmille lapsille.

NAPPI

Kesto: 10 min.

Välineet: Erilaisia nappeja, helmiä tai pienesineitä

Ohjeistus: Ryhmäläiset istuvat piirissä. Ohjaaja levittää pöydälle/lattialle paljon erilaisia nappeja/helmiä/pienesineitä. Hän pyytää ryhmäläisiä ottamaan sellaisen esineen, joka muistuttaa piirissä olevan vierustoverin positiivista luonteenpiirrettä. Tämän jälkeen jokainen kertoo vuorollaan positiivisesti toveristaan ja hänen luonteenpiirteestään koko ryhmälle.

TOTTA PUHUVEN

Kesto: 30 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja esittää minuutta koskevia kysymyksiä, joihin kuka tahansa ryhmästä saa vastata. Ohjaaja voi myös itse vastata kysymyksiin. Ohjaajan on tärkeää seurata ryhmän jäsenten reaktioita ja arvioida, missä vaiheessa on syytä lopettaa kysymysten esittäminen tai syvyysuunnassa eteneminen. Lopuksi voidaan purkaa, miltä tuntui tehdä tätä tehtävää ja millaisia eri tunteita liikkui harjoitteen eri vaiheissa.

Esimerkiksi tunnetason kysymyksiä

Mistä tulet onnelliseksi?

Mistä tulet surulliseksi?

Mikä on ollut elämäsi myönteisin kokemus ja miltä se tuntui?

Mikä saa sinut vihaiseksi?

Mihin asiaan petyit viimeksi?

Milloin koit viimeksi ettei sinua arvostettu?

Milloin viimeksi pelkäsit?

Milloin sinua on pelottanut kaikkein eniten?

Tarvetason kysymyksiä

Mitä tarvitset juuri nyt elämääsi?

Mitä tarvitset kaikkein kipeimmin elämääsi?

Mitä teet /tarvitset jos olet:

yksinäinen

läheisyyttä kaipaava

surullinen

epäonnistunut jossain asiassa

koet itsesi petetyksi

Miten yleensä ilmaiset tarpeesi?

Ominaisuustason kysymyksiä

Onko sinussa enemmän hyviä vai huonoja puolia? Perustele.

Mitkä ovat viisi parasta ominaisuuttasi?

Mikä on mielestäsi huonoin ominaisuutesi?

Millaista sinusta on ottaa vastaan myönteistä palautetta julkisesti?

SADUT

Kesto: 30 min.

Välineet: Mahdollisesti paperia ja kynä tarinan ylöskirjaamiseen

Ohjeistus: Tässä harjoituksessa kehitetään tarinoiden kertomistaitoa. Ohjaaja valitsee tarinoille tietyn teeman esimerkiksi suru, kuolema, ystävät, minun perheeni... Voidaan yhdessä miettiä mitä elementtejä tarinaan valitaan mukaan. Joku ryhmän jäsenistä valitaan aloittajaksi kertomaan itse keksittyä tarinaa. Myös ohjaaja voi olla mukana tarinan kerronnassa. Kukin jatkaa tarinaa vuorollaan haluamallaan tavalla. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että jokaisen vuoro on sopivan mittainen ja että koko tarina sopivan mittainen. Tarina voidaan kertoa vain suullisesti. Jos ryhmäläiset haluavat ohjaaja voi myös kirjata sen ylös ja kopioida kaikille muistoksi. Itse tehty tarina voidaan työstää ryhmän kanssa myös näytelmäksi.

MIELIKUVA

MATKA MUMMOLAAN

Kesto: 30 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

Ohjeistus: Nykyään saatetaan asua hyvinkin kaukana isovanhempien luota ja vierailulle mummolaa ehditään kesä – ja joululomilla. Koetellaan palauttaa mieleen mummolan tunnelmaa, joka on ainutkertainen. Harjoituksen voi toteuttaa joko keskustelemalla parin tai ryhmän kanssa. Mieleen tulevia asioita voi myös kirjoittaa.

Istutaan paikoillaan ja muistellaan millaista oli olla mummolassa. Mitä tuoksua, värejä, muotoja tulee mieleesi? Mitä syöt? Mitä juot? Missä nukut? Etsi lisää asioita, joita muistat mummolassa.

TIETÄJÄ

Kesto: 15- 20 min.

Välineet: Patjat tai tuolit

Ohjeistus: Ryhmäläiset etsivät mukavan asennon. Ohjaaja lukee seuraavan mielikuvaharjoituksen:

Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Anna jännityksen hävitä syvän hengityksen myötä. Anna mielesi vaeltaa rauhallisesti. Anna häiritsevien ajatusten kadota. Anna itsesi rentoutua.

Huomaat olevasi vihreällä niityllä, katsele ympärillesi mitä näet. Niityn laidalla huomaat metsän, kävelet sitä kohti. Pääset metsän reunaan ja huomaat kapean polun. Kävele polkua

pitkin. Katsele ympärillesi mitä näet ja tunnet. Polun päässä näkyy aukio, jonka laidalla on vanha mökki. Kävele kohti sitä, saavut mökin luokse. Avaa mökin ovi ja mene sisään. Katsele ympärillesi, huomaat pitkäpartaisen viisaan tietäjän joka toivottaa sinut tervetulleeksi. Tietäjä kysyy sinulta: ”Onko sinulla jokin kysymys minulle?” Mieti, mitä haluat kysyä. Kysy kysymyksesi ja kuuntele vastaus. Mitä tunnet nyt? Pian tietäjä sanoo: ”Sinun on aika lähteä, mutta ennen kuin lähdet, haluan antaa sinulle lahjan.” Ota lahja vastaan ja tarkastele sitä. Miltä sinusta tuntuu? On aika sanoa näkemiin, lähdet tietäjän luota. Olet taas metsäpolulla, kävelet kohti niittyä. Katsele ympärillesi. Mitä näet, mitä tunnet nyt? Olet palannut niitylle. Etsi lahjallasi jokin paikka, missä voit säilyttää sitä ja josta saat sen aina, kun haluat. Palaat hitaasti tähän huoneeseen. Ala liikutella sormiasi ja varpaitasi. Kun haluat, avaa silmäsi.

Kokemukset voidaan jakaa ryhmässä keskustelemalla tai piirtämällä jokin osa matkasta.

VOIMAPUU

Kesto: 5- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Harjoituksen tarkoituksena on saada uutta energiaa luonnonenergian avulla. Mennään metsään, jossa jokainen lapsi saa valita itselleen mieleisen voimapuun. Puun tulee kuitenkin olla vanha ja paksurunkoinen. Mennään puun viereen, otetaan pieni haara-asento ja pidetään polvet hieman koukussa. Kädet nostetaan puunrungon ympärille ja halataan puuta. Silmät voidaan sulkea ja hengitetään rauhallisesti.

Halaamisen aikana kuvitellaan, miltä puusta tuntuu ja miten puun positiivinen energia virtaa alhaalta syvälle kaivautuneista juurista kohti latvaa. Kuvitellaan kuinka puun mahtavasta energiakentästä virtaa kehoomme positiivista energiaa. Kun energiaa on saatu tarpeeksi, suoristetaan koukistuneet polvet ja avataan silmät. Vanhan puun juurella voidaan myös keksiä ja kertoa tarinaa puun kuvitellusta elämästä.

KIUKUNHILLINTÄ

Kesto: 5- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää jokaista lasta muistelemaan, mikä on viimeksi heitä kiukuttanut. Seuraavaksi ohjaaja pyytää lapsia miettimään, millaisen muodon he antaisivat kiukulle. Voisiko kiukku olla kuin pallo, salama, spiraali, vahvaa viivaa, sahalaistaa, sekasotkua...jne. Seuraavaksi lapset miettivät, minkä värinen kiukulle annettu muoto on. Tämän jälkeen lapset laittavat silmät kiinni ja rupeavat mielikuvissaan vaalentamaan ja haalentamaan kiukun väriä sekä pyrkivät lopulta häivyttämään värin läpinäkyväksi ja sitten katoamaan mielestään kokonaan pois.

Miltä tuntui? Hävisikö kiukku pois? Minkä värinen ja muotoinen kiukku oli? Jos kiukku ei hävinnyt, harjoitus tulee toistaa niin monta kertaa, että se katoaa.

MIELIKUVAMATKA

Kesto:10- 30 min.

Välineet: Musiikkia (esim. Leijonakuningas: Tämä maa)

Ohjeistus: Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan ja pyytää lapsia keskittymään musiikin kuunteluun ja lähtemään pienelle mielikuvamatkalle. Mielikuvamatkan kohteeksi tulee valita sellainen paikka, mistä on aina haaveillut, missä on hyvä olla. Jokainen kuvittelee paikan mielessään. Musiikin kuuntelun jälkeen jokainen saa piirtää tai kertoa omasta mielikuvamatkastaan.

VIHAINEN KARHU

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Jokainen ryhmäläinen kuvittelee itsensä vihaiseksi karhuksi ja puristaa käsiään nyrkkiin, jännittää vatsalihaksiaan koviksi, vetää suupieliä alaspäin ja hengittää ahdistuneesti. Katse tulee muuttaa mahdollisimman vihaiseksi. Jokainen lapsi on todella vihainen. Tässä tilassa tulee olla noin 5 minuuttia. Tämän jälkeen ryhmässä keskustellaan jokaisen tuntemuksista, miltä tuntui olla tässä vihan tilassa. Mitä ajatuksia ja tunteita heräsi?

TUNTEEN NIMEÄMINEN

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ryhmäläiset ajattelevat tunnetta, mikä on ollut viime aikoina kaikkein voimakkain ja hallitsevin. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä keksimään tunteelle metaforan/vertauskuvan. Esim.: ”tuskani on kuin kuoleva kukka”, ” Vihani on kuin paisuva lumipallo”, ”Suruni on kuin tuuli”.....Metaforat voidaan kertoa ryhmässä toisilleen tai kirjoittaa taululle.

SIPULI

Kesto: 15- 30 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja kertoo ryhmäläisille: ”Ajattele omaa elämääsi sipulina, kun sipulia kuoritaan on vastassa sipulin ulkoiset pinnat. Ulkoiset pinnat ovat ihmisen elämän pinnallisia ja ulkoisia asioita. Kun sipulia kuoritaan lisää, pääsee entistä syvemmälle ja tutustuu ihmiseen entistä paremmin. On tärkeää huomata, että osa sipulista jää huomaamatta, siellä olevat asiat ovat piilossa.” On tärkeää keskustella mieltä kiinnostavista ja askarruttavista asioista. Lapset saavat kertoa ja kysellä, ohjaaja vastaa ja vie keskustelua eteenpäin. Harjoituksen tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja yleensä ymmärrystä ihmisen elämästä. Jokaisella on tapahtunut elämässä asioita, joita ei voi nähdä ja tietää. Ne ovat se piilossa oleva osa sipulia. Joskus on hyvä puhua niistä salaisista asioista luotettavalle ystävälle, aikuiselle. On kuitenkin muistettava, että syvimpiä ja piilossa olevia asioita ei tarvitse kertoa kaikille.

PARATIISI-UNELMA

Kesto: 15- 20 min.

Välineet: Paperia ja kyniä

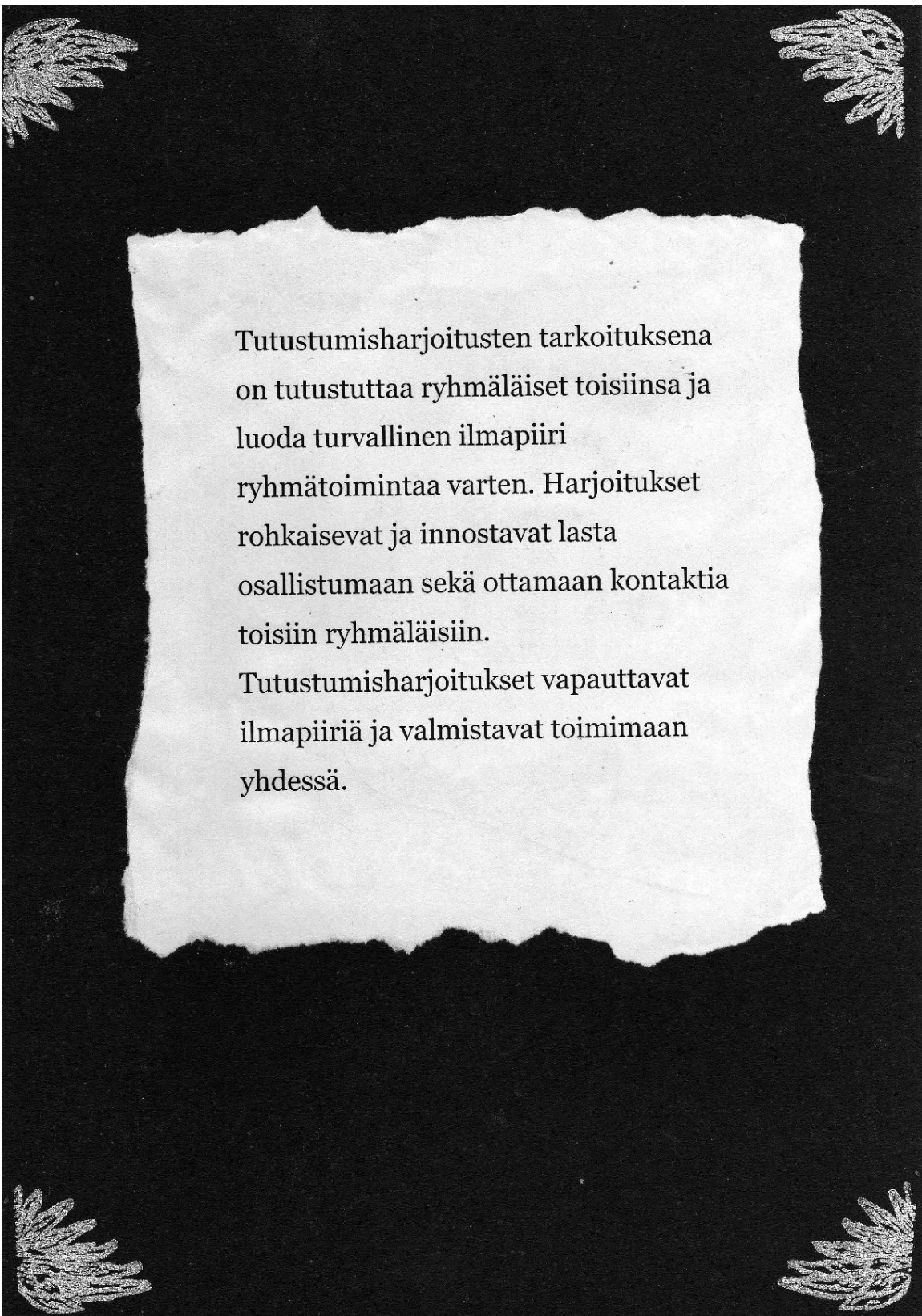
Ohjeistus: Ryhmäläiset miettivät, missä taivaallinen paratiisi voisi olla. Jokainen nimeää 4-6 vaihtoehtoa kauniista paikoista. Sen jälkeen mietitään 4- 6 tärkeintä ihmistä, jotka haluaa viedä paratiisiin. Kolmanneksi jokainen miettii 4-6 asiaa (harrastus tms.), jotka haluaa viedä paratiisiin. Neljänneksi jokainen valitsee 4-6 tärkeintä esinettä, jotka ehdottomasti haluaisi ottaa mukaan paratiisiin. Viimeiseksi jokainen miettii 4-6 rakkainta eläintä, jotka haluaa ottaa mukaan. Jokainen kirjoittaa yllä mainitut asiat paperille tai keskustellaan ryhmässä vaihe kerrallaan.

♥ Tässä harjoituksessa ohjaaja voi tarvittaessa kirjoittaa lapsen puolesta.

3 TUTUSTUMINEN

Tutustuminen





Tutustumisharjoitusten tarkoituksena on tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa ja luoda turvallinen ilmapiiri ryhmätoimintaa varten. Harjoitukset rohkaisevat ja innostavat lasta osallistumaan sekä ottamaan kontaktia toisiin ryhmäläisiin.

Tutustumisharjoitukset vapauttavat ilmapiiriä ja valmistavat toimimaan yhdessä.

RENTO ASENTO

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: Tuolit jokaiselle, mutta ei välttämättömät

Ohjeistus: Lapset istuvat piirissä. Ohjaaja ottaa mieleisensä rennon asennon tuolissa ja sanoo: Tämä on (oma nimi):n rento asento. Kaikki ottavat saman rennon asennon kuin ohjaaja ja toistavat yhteen ääneen: Tämä on (ohjaajan nimi):n rento asento. Seuraavana ringissä oleva jatkaa ja leikki etenee näin kunnes kaikki ovat esittäneet oman rennon asentonsa. Harjoitus sopii hyvin aloitusleikiksi, kun ryhmäläiset ovat vieraita toisilleen ja jännittävät, mitä tuleman pitää. Se rikkoo mukavasti ”jään” ja vapauttaa turhasta jännittämisestä. Samalla opitaan hyvin muiden nimiä.

ILOINEN KÄTTELY

Kesto: Riippuu osallistujien määrästä

Välineet: -

Ohjeistus: Lapset menevät riviin seisomaan. Aloitetaan kättelykierros, jossa reunimmainen vasemmalta siirtyy vieruskaverinsa eteen, ojentaa kätensä ja tervehtii kertoen samalla nimensä ja esim. mikä tekee hänet iloiseksi tai hyvälle tuulelle. Tämän jälkeen ensimmäisenä kättelyn aloittanut siirtyy rivissä seuraavan eteen ja tekee samoin. Rivissä toisena ollut siirtyy tämän jälkeen seuraavan eteen ja tekee samoin jne. Kun ensimmäisenä kättelyn aloittanut on kätellyt koko rivin, hän siirtyy viimeiseksi riviin vastaanottamaan muiden kättelyjä ja esittäytymisiä. Näin jatketaan, kunnes ensimmäisenä rivissä ollut on jälleen ensimmäisenä. Tervehtimistapaa voidaan vaihtaa, esim. olkapäät, otsat, polvet, halaus jne. Myös nimen sanominen voidaan jättää pois ensimmäisen kierroksen jälkeen, jolloin vain tervehditään. Kättelykierroksia eri tervehtimistavoilla voidaan jatkaa niin kauan kuin katsotaan sopivaksi.

PIIRIN TAPUTUS

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Lapset seisovat piirissä. Kukin astuu vuorotellen piirin keskelle ja sanoo: "Hei, minä olen (oma nimi) ja tahdon tehdä parhaani." Kaikki muut taputtavat tämän jälkeen käsiään kolme kertaa yhteen. Kun kierros on käyty läpi, aloitetaan uusi kierros. Nyt yhden astuessa piirin keskelle, muut sanovat hänen nimensä: "Hei, (henkilön nimi)!" Ja taputtavat kolme kertaa.

SYMBOLIT

Kesto: 15- 20 min.

Välineet: Symboleja kuten värikortteja, kangaspaloja, pikkuesineitä (nappeja, helmiä, pääsiäismunaesineitä), irtokarkkeja tai kuvia, jotka voivat olla lehdistä leikattuja, posti- tai nalle-kortteja

Ohjeistus: Lapset saavat kertoa ryhmässä itsestään jonkin symbolisen kuvan tai esineen kautta. Kukin lapsista valitsee esille laitetuista kuvista tai esineistä yhden itselleen sopivimman. Ryhmässä voidaan valita esim. sen värinen kortti, joka kuvaa olotilaa juuri nyt, sellainen postikortti tai esine, joka kuvaa itseä, kertoo jotakin harrastuksesta tai miellyttää itseä eniten. Ryhmässä jokainen kertoo vuorollaan miksi on valinnut juuri tämän kortin tai esineen sekä esim. nimensä sekä sen kenen menetystä suree. Symboli-työskentelyä voidaan käyttää hyvin tutustumiseen, asioiden käsittelyyn ja omista tunnetiloista kertomiseen.

RAKAS ESINE TAI ASIA

Kesto: 30 min.

Välineet: Jokaisen rakas esine

Ohjeistus: Ohjaaja sekä ryhmäläiset tuovat tapaamiseen jonkin itselleen rakkaan esineen tai asian, jonka haluaa jakaa muiden kanssa. Kaikilla on mahdollisuus kertoa valitsemastaan esineestä tai asiasta. Esine kiertää ryhmässä, kun osallistujat kertovat siitä. Ryhmäläiset voivat konkreettisesti tunnustella sitä ja samalla kuunnella siitä kerrottavaa tarinaa. Ohjaaja kertoo myös oman tarinansa sekä rohkaisee lapsia kysymään kysymyksiä ja kertomaan, mitä ajatuksia esineestä ja tarinasta heräsi.

TURVAPAIKKA

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: Tuoleja tai nauhaa ja pilli

Ohjeistus: Ollaan lasten kanssa väljässä tilassa sisällä tai esim. ulkona metsässä. Ohjaaja kertoo, lapsille, että vapaasti tilassa tai metsässä kävellessä joku astuu yhtäkkiä ampaispesän päälle ja suuri parvi lähtee ryntäämään heidän päälleen. On kuitenkin olemassa muutamia turvapaikkoja, joiden lähelle ampiaiset eivät uskalla tulla. Sisätiloissa turvapaikoiksi voidaan valita tuoleja ja ulkona esim. metsässä merkitään tietyt puut nauhalla symboloimaan turvaa. Turvapaikkoja on tasan puolet vähemmän kuin ryhmäläisiä. Jos osanottajia on pariton määrä, ohjaaja osallistuu myös. Yhdessä turvapaikassa voi olla korkeintaan kaksi lasta yhtä aikaa. Ohjaajan vihellyksestä saa paeta turvapaikkaan. Aina kun pari on turvassa he esittäytyvät toisilleen. Leikki sopii hyvin keskenään tuntemattomien lasten tutustumisleikiksi. Jos kyseessä on ennestään tuttu ryhmä, voidaan turvapaikkojen lukumäärää vähentää joka kierroksella, jolloin aina kaksi henkilöä putoaa pelistä pois. Mikäli osallistujia on erityisen paljon, voi yhteen turvapaikkaan laittaa esim. kolme henkilöä, jolloin turvia on 1/3 osallistujien määrästä. Leikki toimii myös parin- tai ryhmänetsimisleikkinä.

NIMIKYLTTI

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: Erivärisiä kartonkeja, saksia, kyniä, teippiä ja hakaneuloja

Ohjeistus: Jokainen lapsi saa valita erivärisistä kartongeista sen joka kuvaa parhaiten omaa surua. Sitten jokainen leikkaa kartongin oman surunsa muotoiseksi. Kartonkiin kirjoitetaan oma nimi ja siitä tehdään nimikyltti, joka kiinnitetään hakaneulalla rintaan.

JONOT

Kesto: 20 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää lapsia asettumaan jonoon esim. pituuden, hiusten värin, iän, vaatteiden värin tai pikkurillin pituuden mukaan tai aakkosjärjestykseen etunimen perusteella. Näin toisilleen tuntemattomat ryhmäläiset joutuvat kyselemään toisiltaan edellä mainittuja tietoja. Kun lapset ovat järjestäytyneet jonoon, he voivat jatkaa tutustumista esim. kyselemällä vierustovereiltaan seuraavanlaisia kysymyksiä: Keitä perheeseesi kuuluu? Onko sinulla lemmikkieläimiä? Mitä harrastat? Mikä on lempivärisi? Mikä on lempiruokasi? Mitä tykkäät tehdä vapaa-aikanasi? Jonoja voi tehdä myös jo tutun ryhmän kanssa, koska aina kyllä keksii sellaisia asioita, mitä toisista ei vielä tiedä. Jonoon voidaan mennä vaikkapa sen mukaan, kuinka paljon ryhmäläisillä on serkkuja, kuinka monessa paikassa he ovat asuneet elämänsä aikana jne.

ELÄINPARIT

Kesto: 15 min.

Välineet: Paperilappuja ja kyniä

Ohjeistus: Ohjaaja kirjoittaa lapuille etukäteen eri eläinten nimiä niin, että jokaista on kaksi. Kukin lapsi ottaa yhden lapun ja miettii hetken, miten kyseistä eläintä voi esittää. Sitten kaikki lähtevät eläintä esittäen kiertämään tilassa ja etsimään pariaan. Voidaan sopia, että eläintä pitää esittää ilman ääntä kehon kielen avulla. Parin löytymisen merkiksi mennään kyykkyy. Kun kaikki ovat löytäneet parinsa, yksi pari kerrallaan esittää omaa eläintään ja samalla muut yrittävät arvata, mistä eläimestä on kyse.

VESSAPAPERILEIKKI

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: Wc- paperirulla

Ohjeistus: Lapset istuvat piirissä, jossa laitetaan kiertämään wc-paperirulla. Ohjaaja pyytää jokaista ottamaan rullasta niin monta palaa paperia kuin luulee tämän päivän aikana tarvitsevansa. Kun kaikki ovat ottaneet rullasta, ohjaaja pyytää lapsia miettimään itsestään yhtä monta hyvää asiaa tai ominaisuutta kuin on ottanut wc-paperin paloja. Tehdään kierros, jossa jokainen kertoo vuorollaan itsestään hyviä asioita.

TUTUSTU MINUUN

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Istutaan piirissä. Ohjaaja antaa pienen esineen, esimerkiksi avaimenrenkaan, kiertää ihmiseltä toiselle, kunnes hän sanoo "stop". Se, jonka kädessä avaimenrenkas sillä hetkellä on, kertoo jonkin asian itsestään. Tutustumisen alussa se voi olla vain nimi, mutta myöhemmin esim. mieliharrastus. Yhdessä voidaan sopia aihe, josta puhutaan tai jokainen voi päättää itse, mitä kertoo itsestään. Leikkiä jatketaan niin kauan kunnes kaikki ovat saaneet vuoron.

MILLAINEN SINÄ OLET?

Kesto: 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja valitsee ryhmälle sopivimman toteutustavan. Voidaan esim. istua piirissä lattialla tai levittäytyä käytettävissä olevaan tilaan pareittain. Leikissä on tarkoituksena tutustua syvällisemmin toisiin ryhmäläisiin. Jokainen leikkijä vastaa vuorollaan joko seuraaviin tai itse keksittyihin kysymyksiin:

"Jos kenkäsi juttelisivat sinusta, mitä ne kertoisivat?"

"Jos lemmikkieläimesi (oikea tai kuviteltu) kertoisi jotain sinusta, mitä se kertoisi?"

"Jos olisit eläin, mikä eläin haluaisit olla ja miksi?"

"Jos olisit soitin, mikä soitin haluaisit olla ja miksi?"

"Mikä on mielestäsi kaunein asia maailmassa. Miksi?"

MAGNEETIT

Kesto: 5- 10 min.

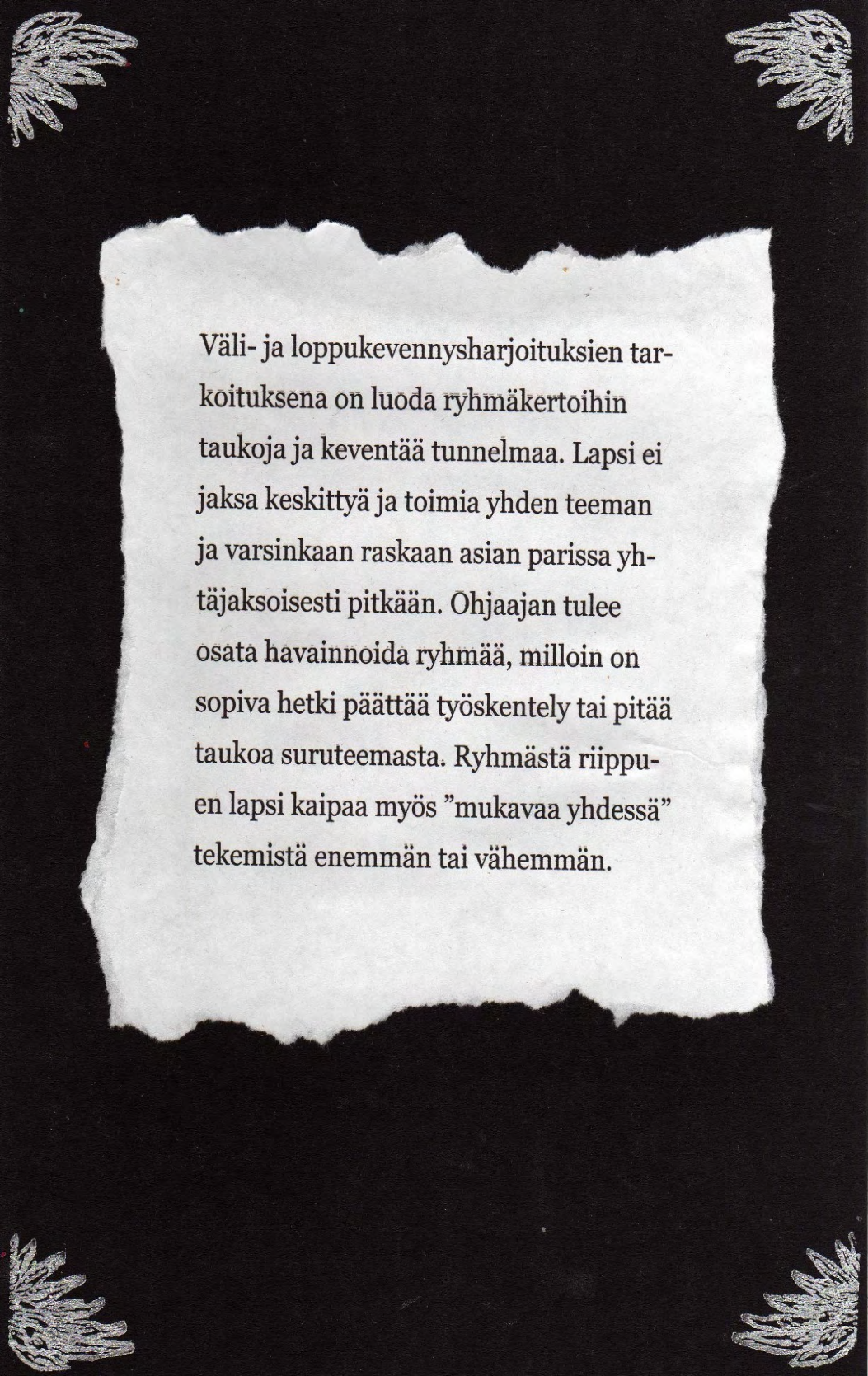
Välineet: -

Ohjeistus: Lapset liikkuvat vapaasti tilassa. Yhtäkkiä ohjaaja kutsuu jotakuta lasta nimeltä. Kaikkien muiden pitää nyt juosta niin nopeasti kuin mahdollista tämän lapsen luo ja koskettaa häntä. Se joka tulee viimeisenä lapsijoukon luokse, joutuu esim. antamaan seuraavan kierroksen ajaksi ”pantiksi kenkensä” tai tekemään pienen tehtävän kuten hyppimään yhdellä jalalla. Leikin avulla ryhmäläiset oppivat toistensa nimet hyvin nopeasti.

4 VÄLI- JA LOPPUKEVENNYKSET

Väli- ja loppukevennykset





Väli- ja loppukevennysharjoitusten tarkoituksena on luoda ryhmäkertoihin taukoja ja keventää tunnelmaa. Lapsi ei jaksa keskittyä ja toimia yhden teeman ja varsinkaan raskaan asian parissa yhtäjaksoisesti pitkään. Ohjaajan tulee osata havainnoida ryhmää, milloin on sopiva hetki päättää työskentely tai pitää taukoa suruteemasta. Ryhmästä riippuen lapsi kaipaa myös ”mukavaa yhdessä” tekemistä enemmän tai vähemmän.

ENERGIAKUULA

Kesto: 5 min.

Välineet: Halutessa rytmikästä musiikkia (esim. Leijonakuningas: Kuolettavan hyvä)

Ohjeistus: Seistään piirissä. Kuvitellaan, että jokainen saa sisäänsä pienen energiaa pursuavan kuulan. Kuula liikkuu eri puolilla kroppaa etsien ulospääsyä. Kuulalla on niin kova voima, että se saa kohdan, jossa kulloinkin liikkuu, ravistelemaan voimakkaasti. Ja kuula käy läpi joka paikan. Harjoitukseen voidaan ottaa mukaan rytmikäs musiikki, koska energiakuula pitää kuulemma musiikista. Kuulia voidaan ottaa kehoon kerrallaan myös kaksi, jolloin kaksi ruumiinosaa on samaan aikaan voimakkaassa ravistuksessa. Lopulta kuulat löytävät ulospääsyn ja jättävät kroppaan vain energisen olon.

FORMULAVIESTI

Kesto: alle 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Muodostetaan piiri, jossa kaikki seisovat lähekkäin. Harjoitellaan, millaista ääntä formula- 1 pitää. Kun moottoriäännet on saatu avattua, ohjaaja aloittaa päästämällä formulaäänen ja kääntämällä nopeasti päänsä oikealla olevan suuntaan. Tämä ottaa ääniviestin vastaan, päästää äänen ja kääntää myös puolestaan salamannopeasti päänsä oikeaan. Näin jatketaan, kunnes koko kierros on mennyt läpi. Pään käännöistä ja etenevistä moottorinäänistä saa sellaisen vaikutelman kuin formula ajaisi ympyrää piirissä. Ääniviestiä voidaan kokeilla piirissä molempiin suuntiin. Viestin läpimenosta voidaan myös ottaa aikaa ja yrittää rikkoa ennätystä. Formulaviesti -idealla voidaan kokeilla esim. koiraviestiä, jossa jokainen sanoo ”hau” tai puhelinviestiä ”prrr”.

JANAT

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan lattialla olevalle kuvitellulle janalle esim. sen hetkisen tunnetilan mukaan. Janan toisessa päässä on ns. huippufiiliksiä ja toisessa puolestaan huonoja fiiliksiä. Jokainen asettuu janalle siihen kohtaan, miltä hänestä sillä hetkellä tuntuu. Tilanne voidaan purkaa niin, että jokainen kertoo, miksi hän seisoo juuri sillä kyseisellä paikalla. Tunnetiloista kertomisen voi vaihtoehtoisesti toteuttaa myös pystyakselilla esim. siten, että lattialla makaaminen edustaa huonoja fiiliksiä ja korkealla pöydällä seisominen huippufiiliksiä. Harjoituksen avulla voidaan hyvin aloittaa tai lopettaa ryhmätuokio sekä sitä voidaan käyttää myös harjoitusten välissä.

ÄÄNIKONE

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ryhmässä rakennetaan yhdessä äänikone. Yksi lapsista alkaa tehdä ääntä, johon yksitellen liitytään. Koneen osa voi myös liikkua ja tähän liikkeeseen yhdytään vuorotellen. Vanhempien lasten kanssa äänikoneita voidaan tehdä esim. konsonantteja, vokaaleja ja eri tavuja käyttäen. Koneen voi tehdä myös soittimilla.

HATTUJUTTU

Kesto: Riippuu ryhmän koosta

Välineet: Hattu ja musiikkia (esim. Fröbelin palikat)

Ohjeistus: Ryhmäläiset istuvat tuoleilla piirissä siten, että ovat peräkkäin. Osallistujat istuutuvat tuoleille ja yksi heistä saa hatun päähänsä. Musiikki alkaa soida ja hattupäinen osallistuja ottaa hatun päästään ja siirtää sen edessään istuvan päähän. Tämä puolestaan siirtää hatun seuraavalle. Musiikin tauotessa osallistuja, jolla hattu silloin on päässään, tippuu pois ja hänen tuolinsa poistetaan. Voittajaksi selviytyy se, joka on viimeisenä piirissä.

KALANRUOTO

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Lapset menevät selälleen maahan siten, että pää on aina toisen vatsan päällä. He muodostavat näin kalanruodon. Kalanruodossa ensimmäisenä oleva sanoo ”hah”, toinen ”hah hah”, kolmas ”hah, hah, hah” ja niin edelleen. Viestin pitäisi kulkea kalanruodossa siten, että kukaan ei rupea nauramaan. Jos joku nauraa, täytyy viesti aloittaa alusta.

LAIVA ON LASTATTU

Kesto: 5- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ryhmäläisistä yksi aloittaa ja päättää ensin millä kirjaimella alkavilla esineillä laiva on lastattu. Muut osallistujat sanovat kukin vuorollaan valitulla kirjaimella alkavan esineen. Vuorot vaihtuvat niin pitkään kuin osallistujat keksivät kyseisellä kirjaimella alkavia esineitä. Viimeisen sanan keksijä saa päättää seuraavan kirjaimen ja leikki alkaa alusta. Leikkiä voi nopeuttaa rajaamalla kohteet esineistä esim. eläimiin, kasveihin, automerkkeihin, ruoka-aineisiin jne.

- ♥ Tässä harjoituksessa tulee huomioida lasten kielellinen kehitys. Harjoitusta voidaan helpottaa käyttämällä kirjaimen sijaan erilaisia luokitteluja esim. eläimet, kasvit, ruoat tai juomat.

SANAKETJUT

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Leikissä on kyse lähtösanan herättämistä miellelyhtymistä. Ensimmäinen osallistuja sanoo jonkin esineen tai asian nimen. Seuraava ryhmäläinen kertoo, mikä sana hänelle tulee lähtösanasta mieleen jne. kunnes leikkijät eivät enää keksi uutta sanaa. Esim. keltaisesta liikennevalosta seuraavalle tulee mieleen aurinko, seuraavalle loma, kolmannelle järvi, neljännelle kala, viidennelle grilli jne.

VÄRILEIKKI

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ryhmäläisistä yksi aloittaa ja pyytää muita osallistujia sanomaan, mitä esim. punaisia esineitä ja asioita he tietävät. Osallistujat vastaavat kukin vuorollaan kunnes eivät enää keksi kyseisen värisiä esineitä tai asioita (esim. paloauto, punainen liikennevalo, mansikka, puolukka jne.).

ARVAA MITÄ AJATTELEN?

Kesto: 5- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Lapsista valitaan yksi arvuuttelijaksi. Hän valitsee mielessään esim. jonkin eläimen, jota ajattelee. Sen jälkeen hän kyselee muilta, "Arvaa, mitä eläintä ajattelen?". Muut osallistujat esittävät kukin vuorollaan ensin kysymyksen liittyen eläimeen. Arvuuttelija vastaa totuudenmukaisesti joko kyllä, ei tai en tiedä. Tämän jälkeen kysyjä yrittää arvata, mistä eläimestä on kyse. Se, joka ensimmäisenä arvaa oikean sanan, saa seuraavana arvuuttaa toisille. Eläinten lisäksi leikkiin voi valita muita asioita kuten hedelmiä, maita, kasveja jne. Tai vaihtoehtoisesti arvuuttelija voi valita kohteeksi jonkin näkyvässä olevan, mutta vaikeasti havaittavan esineen. Jos leikkijät eivät tahdo arvata mistä on kysymys, voi arvuuttelija antaa vihjeeksi esim. kirjaimen millä sana alkaa. Pienimpien kanssa leikki on helpompaa jos vihjeenä käytetään esim. värejä kuten "Arvaa mitä ajattelen, se on punainen."

MITÄ PUSSISSA ON?

Kesto: 5 min.

Välineet: Läpinäkymätön pussi ja pienesineitä

Ohjeistus: Valitaan ryhmäläisistä yksi joka saa laittaa pussiin muiden näkemättä jonkin esineen. Muut osallistujat yrittävät arvata pussin sisällön vuorollaan tunnustelemalla ja puristelemalla pussia. Pussiin sopivia esineitä ovat mm. pyyhekumi, kynä, pieni taskulamppu, nenäliina, heijastin, pullonkorkki, hakaneula jne.

SÄHKÖTYYS

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Leikkijät menevät istumaan piiriin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. Sähkötysviesti kulkee eteenpäin puristamalla seuraavan kättä kerran. Kun viesti kulkee sujuvasti, voidaan leikkiä muuttaa haasteellisemmaksi käden puristuksen määriä muuttamalla. Kaksi käden puristusta tarkoittaa sähkötysviestin suunnan vaihtamista. Jos leikkijä tekee virheen, hän joutuu piiristä pois.

ELÄINSOKKO

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: Side silmille

Ohjeistus: Lapset muodostavat piirin ja yksi leikkijöistä menee piirin keskelle silmät sidottuina. Piirissä olijat pyörivät sokon ympärillä käsi kädessä ja pysähtyvät hänen huutaessaan: “Seis!”. Samalla sokko osoittaa kädellään leikkijää kohti ja pyytää matkimaan jonkin eläimen ääntä. Sokko yrittää tunnistaa osallistujan äänestä. Oikein arvatessaan sokko menee piiriin leikkijän paikalleen ja tunnistetusta leikkijästä tulee uusi sokko. Sokon arvatessa väärin, leikkiä jatketaan niin kauan kuin hän viimein arvaa oikein.

KIVIKASVO

Kesto: 10- 20 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Valitaan yksi ryhmäläisistä ns. kivikasvoksi joka yrittää olla naama peruslukemilla. Muut leikkijät yrittävät vuorollaan naurattaa tätä. Kivikasvon ja naurattajan täytyy katsoa toisia silmiinsä, jos kivikasvon ilme vähänkin värähtää virneeseen nauratuksen aikana, tulee naurattajasta seuraava kivikasvo. Harjoitus on omiaan kehittämään mielikuvitusta ja ryhmätoimintaa.

VAAVIN VANHAT VILLAHOUSUT

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Lapset istuvat piirissä. Yksi lapsista on piirin keskellä ja esittää jonkin kysymyksen yhdelle piirissä istujista. Kysymykseen vastaaja vastaa aina ”vaarin vanhat villahousut”. Jos joku leikkijöistä nauraa, hän joutuu piirin keskelle kysyjäksi.

VALOKUVAAJA

Kesto: 5-10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Yksi lapsista valitaan valokuvaajaksi. Hän käy pyörittämässä jokaista pelaajaa vuorollaan käsistä. Riittävän pyörähtelyn jälkeen pelaaja jähmettyy johonkin asentoon ja kertoo, mitä esittää.

RIKKINÄINEN PUHELIN

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Lapset istuvat piirissä. Päätetään yhdessä leikin aloittaja, joka kuiskaa vieressä istuvan korvaan lauseen tai sanan. Seuraava kuiskaa sen taas vieressä istujalle. Leikki jatkuu niin pitkään kunnes viimeinen leikkijä kuulee sanan ja kertoo sen ääneen. Katsotaan, onko sana tai lause muuttunut.

HIHITYS

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ryhmäläiset jaetaan kolmeen ryhmään. Jokaiselle ryhmälle annetaan oma naurumerkki esim. ykköset sanovat ”hih, hih”, kakkoset nauravat ”heh, heh” ja kolmoset sanovat ”hah, hah”. Ryhmien on tarkoitus kilpailla siitä, mikä ryhmä nauraa mahtavimmin. Ryhmät ääntelevät yhtä aikaa. Peli kuitenkin aina päätetään tasapeliin.

SANOMALEHTITANSSI

Kesto: 5- 10 min.

Välineet: Sanomalehtiä ja musiikkia (esim. Haihatti, Satua ja rotta: Dimbe, dambe)

Ohjeistus: Ryhmäläiset jaetaan noin viiden hengen ryhmiin. Lattialle levitetään sanomalehtiä siten, että jokaisella ryhmällä on oma lehdistä muodostettu alue. Alueen koko suhteutetaan leikkijöiden määrään. Ryhmät asettuvat omien alueidensa päälle ja musiikki alkaa soida. Leikkijöiden tehtävänä on tanssia musiikin tahtiin omalla alueellansa siten, että kukaan ei astu oman alueen ulkopuolelle. Ohjaaja vaikeuttaa peliä poistamalla vähitellen sanomalehtiä. Tanssin voittaa se ryhmä, joka mahtuu tanssimaan viimeisenä kaikista pienimmällä alueella.

MATKITAAN ELÄIMIÄ

Kesto: 10 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ryhmäläiset kävelevät vapaasti väljässä tilassa. Yksi ennalta sovittu osallistuja alkaa matkia jonkun eläimen ääntä, esim. naukuu kuin kissa. Samalla muiden on jäljiteltävä kissan venyttelyä, sähinää, tassun nuolemista ja muuta käyttäytymistä. Kun kaikki matkivat kissan elämää, leikin johtaja vaihtaa eläintä ja ryhtyy vaikkapa kotkottamaan kuin kana. Muiden on tarkoitus vaihtaa heti käyttäytymistään. Jos joku unohtaa vaihtaa eleet uuden eläimen mukaisesti, hän tippuu leikistä pois. Leikkiä jatketaan niin kauan, että jäljelle jää yksi leikkijä, josta tulee uusi johtaja. Vaihtoehtoisesti leikin johtajaa voidaan vaihtaa ikään kuin lennosta niin, että jonkun aikaa tiettyä eläintä matkittuaan, joku ryhmäläisistä alkaa äännellä uuden eläimen äänellä.

HYMYN HEITTO

Kesto: 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Hymyn heitto-leikissä kaikkien osallistujien pitäisi yrittää pysyä vakavana. Ainoastaan se, jolla hymy on, saa hymyillä. "Hymynaama" ikään kuin riisuu hymyn pois naamaltaan ja vakavoituu, ja heittää hymyn sitten jollekin toiselle. Toinen ottaa hymyn kädellään vastaan, pukee sen naamalleen ja hymyilee. Se, joka alkaa hymyillä tai nauraa silloin, kun hymy ei ole hänellä, tippuu pelistä pois.

LIKKUMINEN TILASSA

Kesto: Ohjaajan päätettävissä

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja antaa ryhmäläisille ohjeen lähteä liikkumaan tilassa määrättyllä tavalla. Esim. kävele:

niin, että viet mahdollisimman paljon/ vähän tilaa,
mahdollisimman suuri/ pieni kontaktipinta lattiaan,
mahdollisimman hitaasti/ nopeasti,
korkeasti/ matalasti,
kapeasti/ leveästi,
kaarevasti/ kulmikkaasti,
arasti/ rohkeasti,
rennosti/ jäykästi,
iloisesti/ surullisesti. Jne.

HEDELMÄSALAATTI

Kesto: 10 min.

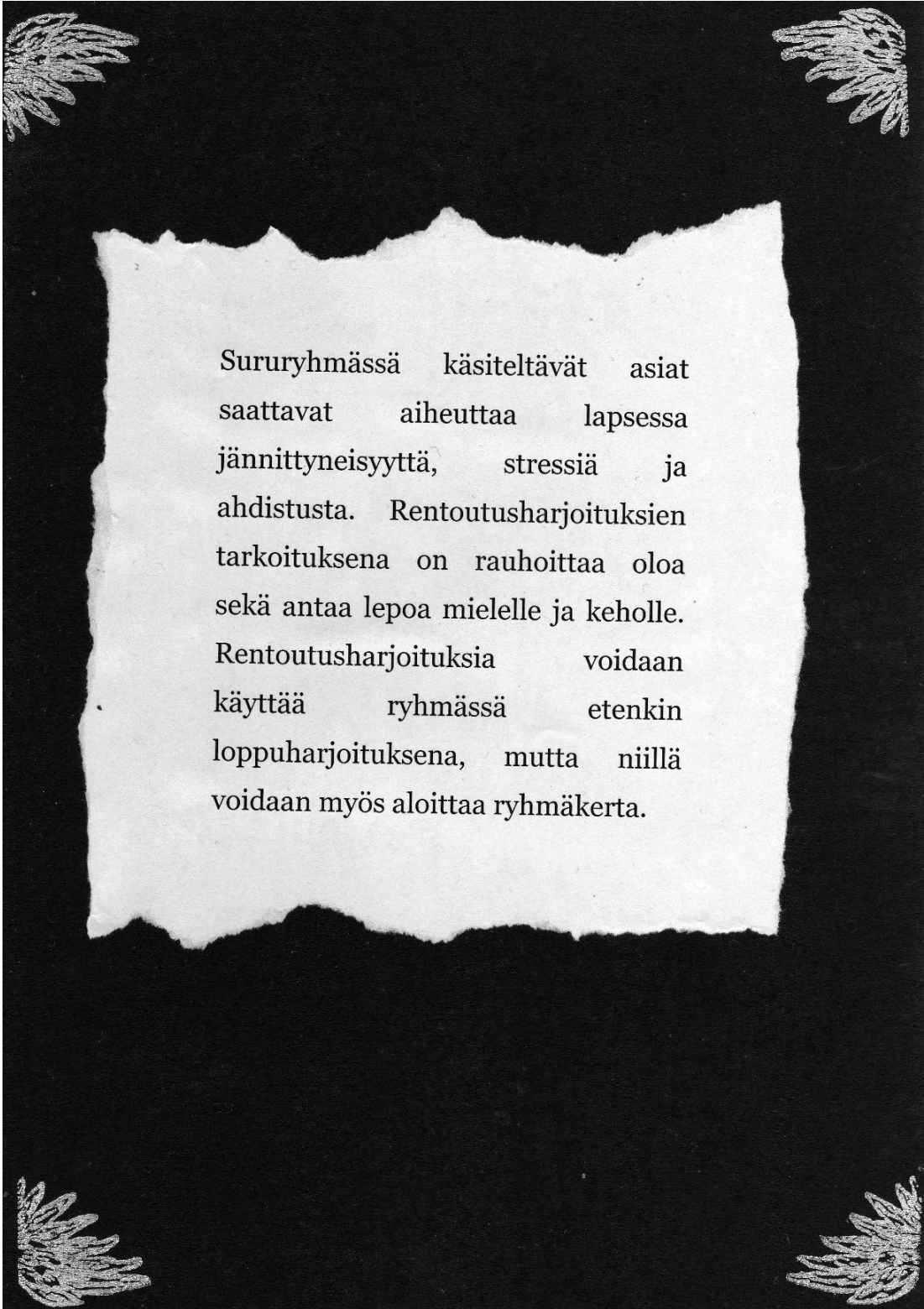
Välineet: -

Ohjeistus: Lapset istuvat piirissä tuoleilla. Tuoleja on yksi vähemmän, kuin leikkijöitä. Ohjaaja kyselee lasten lempihedelmiä, joista valitaan neljä. Ohjaaja käy kuiskaamassa jokaisen korvaan jonkun näiden neljän hedelmän nimistä. Ohjaaja seisoo piirin keskellä ja huutaa jonkun hedelmän. Tällöin ne, joille tämä hedelmä on sanottu joutuvat vaihtamaan keskenään paikkaa ja ohjaaja saa istua mille tahansa vapautuneista paikoista. Yksi jää ilman tuolia ja hän jää seisomaan piirin keskelle. Hän saa vuorostaan huutaa jonkun hedelmän nimen ja leikki jatkuu samalla mallilla. Keskellä oleva voi huutaa myös ”Hedelmäsalaatti”, jolloin kaikkien tulee nousta ylös ja vaihtaa paikkaa. Viereiselle penkille ei kuitenkaan saa istua vaan pitää mennä kauemmas.

5 RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen





Sururyhmässä käsiteltävät asiat saattavat aiheuttaa lapsessa jännittyneisyyttä, stressiä ja ahdistusta. Rentoutusharjoitusten tarkoituksena on rauhoittaa oloa sekä antaa lepoa mielelle ja keholle. Rentoutusharjoituksia voidaan käyttää ryhmässä etenkin loppuharjoituksena, mutta niillä voidaan myös aloittaa ryhmäkerta.

KASVORENTOUTUS

Kesto: 5 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää lapsia tekemään erilaisia temppuja pään lihaksia käyttäen.

Esim. kuinka osaat...

- Nyrpistää nenää?
- Kohottaa silmäkulmaa?
- Nostaa vain ylähuulen toista puoliskoa?
- Tehdä kalansuun ("törröhuulet")?
- Heiluttaa korviasi?
- Kääntää kielesi?

Lisäksi voidaan kokeilla eri tunnetilojen ilmaisemista kasvoilla (ilo, suru, pelko, jännitys, hämmästyminen jne.) Lopuksi ohjaaja kehottaa lapsia sulkemaan silmänsä ja antamaan kaikkien kasvojen lihasten rentoutua.

HIERONTARINKI

Kesto: 10- 15 min.

Välineet: -

Ohjeistus: Lapset muodostavat hierontaringin, jossa istutaan kahdessa piirissä. Toiset ovat ulko- ja toiset sisäpiirissä. Kaikki osallistujat istuvat kasvot ringin keskelle päin. Ulkopiirissä istuvat hierovat sisäpiirin hartioita. Ulkopiiriläiset kiertävät piiriä ja vaihtavat paikkoja, jolloin hierottavat eivät tiedä, kuka hieroja on. Sopivan ajan päästä vaihdetaan sisäpiiriläiset ulkopiiriksi ja toisinpäin. Vaihtoehtoisesti ringissä voidaan hieronnan sijaan käyttää sadepisaroita. Sadepisaroissa rummutetaan edessä istuvan olkapäitä sormenpäillä välillä voimakkaammin ja välillä hitaammin, aivan kuin kaato- tai tihkusateessa. Ohjaaja antaa ohjeita rummutustahdin ääneen tai leikkijät voivat kuunnella, miten rummutus hiljenee ja kovenee.

RENTOUTUS SELINMAKUULLLEEN

Kesto: 15- 20 min.

Välineet: Patjat ja musiikkia (esim. Beethoven: Kuutamonaatti)

Ohjeistus: Ohjaaja kertoo rauhallisella äänellä rentouttavan musiikin soidessa seuraavanlaiset ohjeet ryhmäläisille:

1. Asetu selin makuulle.
2. Laita jalat pieneen haara-asentoon varpaat ylöspäin.
3. Kädet ovat irti vartalosta.
4. Aisti ja tunnustele koko vartaloasi.
5. Jännitä ja rentouta vuorotellen kaikki kehon osat ja anna lopuksi koko vartalosi rentoutua.
6. Ole vain siinä, nauti hiljaisuudesta ja kauniista musiikista. Voit maata niin pitkään kuin haluat.
7. Venyttele harjoituksen jälkeen itsesi virkeäksi.

Harjoitukseen jälkeen ohjaaja voi kysellä ryhmäläisiltä, kuinka moni onnistui rentoutumaan ja nauttimaan vain olemisesta. Ja miltä muutenkin tuntui?

HUIVIHIVELY

Kesto: 15- 20min.

Välineet: Huiveja, patjat ja musiikkia (esim. Maija Baric, Unta ja unelmia: Enkelilaulu)

Ohjeistus: Parit valitsevat kumpikin itselleen mieluisan huivin. Olisi hyvä, jos huivi olisi puuvillaa tai silkkiä, koska se on hyvä materiaali iholle. Toinen parista menee lattialle makaamaan ja toinen parista sivelee lattialla makaavaa henkilöä huivilla hitaasti kasvoista olkapäihin, vatsan ja vuorotellen toisen reiden kautta aina varpaisiin saakka. Tämän jälkeen parin vaihto ja toinen parista suorittaa saman rentoutuksen toiselle. Hivelyn tulee olla mahdollisimman hellää ja hentoa.

PALLOHIERONTA

Kesto: 15- 20 min.

Välineet: Tennispalloja ja patjat

Ohjeistus: Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan parin. Toinen pareista istuu joko tuolissa tai makaa lattialla. Toinen pari hieroo toisen niskoja laajalla alueella tennispallolla aluksi hieman varovaisemmin ja pikku hiljaa voimakkaammin. Jos hierottava makaa, tennispallolla voi hieroa aloittaen ensin niskoista ja pikku hiljaa siirtyä ristiselkää kohti. Hierotaan aluksi hieman varovaisemmin ja pikku hiljaa voimakkaammin. Selkärangan kohtaa tulee varoa.

JÄÄPUIKOT SULAVAT

Kesto: 15- 20 min.

Välineet: Patjat

Ohjeistus: Lapset seisovat väljässä tilassa. Ohjaaja lukee seuraavan mielikuvaharjoituksen:

”Kuvitellaan, että ollaan kiiltäviä, kovia ja kylmiä puikkoja räystäällä. Jääpuikot riippuvat jäykkinä, oikein jäykkinä ja suorina katon räystäällä. Niissä ei ole mitään pehmeää. Jokainen kohta on jäinen, kova ja kylmä. Koittaa kaunis aurinkoinen päivä, mutta jääpuikot riippuvat vaan edelleen paikoillaan yhtä jäykkinä. Vähitellen aurinko alkaa paistaa yhä lämpimämmin ja puikkojen kylmä pinta muuttuu kiiltävämmäksi. Aurinko jatkaa lämmittämistään ja jääpuikko koettaa itsepintaisesti pysyä muuttumattomana. Vähitellen se kuitenkin alkaa sulaa hiljalleen. Auringon säteet kuumentavat sen kylmää pintaa ja jää alkaa muuttua vedeksi, joka valuu pitkin puikkoa alaspäin ja putoaa maahan. Aurinko on entistä kuumempi ja jääpuikko sulaa ja sulaa. Se ei voi auringon lämmölle mitään vaan se sulaa kuumen auringon paisteessa. Jääpuikko muuttuu vedeksi, joka valuu maahan. Jäykästä ja kovasta jääpuikosta ei ole enää mitään jäljellä. On vain pieni vesilätäkkö räystään alla.”

Mielikuvatarinan luettuaan ohjaaja voi kehottaa lapsia jäämään vielä maahan, ottamaan hyvän asennon, sulkemaan silmänsä ja rentoutumaan. Ohjaaja voi sanoa, että käy vielä jokaisen luona ”tarkistamassa”, että kaikkien jalat ja kädet ovat yhtä rentoina ja löysinä kuin spagetti.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. 3. p. My Generation Oy.
- Battut, E. & Weitze, M. 1999. Suom. Kellomäki, U. Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Holmberg, T. 2003. Ville Vilkastuksen tunne seikkailu. Jyväskylä: Pesäpuu ry.
- Hyppönen, M. & Linnossuo, O. 2006. Intohimosalaatti. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: LK- kirjat/ Lasten Keskus.
- Karjalainen, E. 1985. Uppo-Nallen kootut runot. Uponneen kansan lauluja. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.
- Kemppinen, P. & Rouvinen- Kemppinen, K. 2000. Luovuuden kukoistus- toiminnallinen harjoituskirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Kemppinen, P. 2003. Lasten tarinoiden maailmat. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Mähönen, L. 1995. Nalle Pilvennukka kaipaa ystävää. Helsinki: Kirjapaja.
- Niemistö, P. 2002. Askartelun pikkujättiläinen. Tee itse lahjat ja kodin koristeet. 3. p. Porvoo: WSOY.
- Sinivuori, P. & Sinivuori, T. 2000. Esiripusta aplodeihin. ATENA-kustannus.
- Toim. H-M. Vahala, 2003. Elämän kevät, luovuuden kautta kasvuun. Käsikirja luovan toiminnan ohjaamiseen asiakastyössä. Sininauhaliitto.
- Varley, S. 1984. Suom. Melville, E. 1984. Mäyrän jäähyväislahjat. 3.p. Helsinki: Lasten keskus.
- Viitattu: 29.8.2008. Väkivallasta vastuuseen, Yhteisvastuukeräyksen 2003 materiaali seurakunnille
<http://209.85.135.104/search?q=cache:9Jdavq5aCJkJ:www.yhteisvastuu.fi/pdf/yv-srk-aineisto2003.pdf+mielikuvamatka+lapsille&hl=en&ct=clnk&cd=13>
- Viitattu: 29.8.2002. Kotiäidit, tietopankki, muovailuvahaohje.
http://www.kotiaidit.net/vinkit/muovailuvaha_2.htm